

หนังสือจัดพิมพ์เพื่อเป็นธรรมทาน

เนื่องในวาระ ๑๒ ปี วัดป่าโสมพนัส : อาจาริยบูชา

แค่เฝ้าดู และรู้ทัน

(ธรรมบรรยาย โดย ส.มหาปญฺโญภิกขุ)

พิมพ์เมื่อ พฤศจิกายน ๒๕๕๐

จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์ คณะผู้จัดทำเว็บไซต์วัดป่าโสมพนัส

ถอดเสียง คุณพรศิริ เชี่ยวสารีกิจ
คุณวาสนา สายแวว
คุณสมบัติ วัฒนพงศ์
คุณสิริลักษณ์ สอนมั่น
คุณศนิ สุวรรณคังคะ

เรียบเรียง คุณผณินทร อินยาสม

ถ่ายภาพ คุณธนพล ตั้งรัตนไพศาล

ร้อยกรอง พญ.พัชรินทร์ กิตติวัฒนะโชติ

บอกกล่าว

หนังสือ "แค่เฝ้าดู และรู้ทัน" จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระ ๑๒ ปี วัดป่าโสมพนัส : อาจาริยบูชา ซึ่งเนื้อหาทั้งหมดได้ถอดเสียงบันทึกจากธรรมบรรยายโดยพระอาจารย์สุริยา มหาปญฺโญ ที่ได้บรรยายแก่ผู้เข้ารับการอบรมการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ณ วัดป่าโสมพนัส ในช่วงเดือนเมษายนและเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๕๐

คณะผู้จัดทำขอกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์สุริยา มหาปญฺโญ ที่ได้อนุญาตให้จัดพิมพ์และเมตตาแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาบางส่วนบางตอนเพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณสมาชิกเว็บไซต์วัดป่าโสมพนัสและทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำหนังสือเล่มนี้

เนื่องด้วยเงื่อนไขต่างๆ ที่จำกัด จึงอาจจะมีข้อผิดพลาดหรือคลาดเคลื่อน คณะผู้จัดทำขอน้อมรับผิดและขออภัยไว้ ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ ขอให้ทุกท่านจงมีความพากเพียรในธรรม ประพฤติ ประคองตน จนสามารถเดินไปสู่ปลายทางแห่งความสิ้นทุกข์ด้วยกันทุกท่านเทอญ

ด้วยความปรารถนาดี

คณะผู้จัดทำ

สิบสองศรี ปีทอง ฉลองวัด
โสมพนัส พรรณา-เขต นิเวศน์สถาน
แสงเทียนธรรม ทอแสง แสนโอฬาร
แจ่มตระการ โชติช่วง ในดวงใจ

โสมแสงส่อง ผ่องผัส จรัสหล้า
ท้องนภา นวลงาม อร่ามใส
พนัสพฤกษ์ พรายพรรณ พนาไพร
เงาร่มไม้ ร่มใบ บังแดดลม

ทุ่งพระเมิน เนินพระมอง สองทุ่งขวัญ
เวฬุวัน สวนไผ่ ให้งามสม
ริมอ่างน้ำ ลมรำเพย อภิรมย์
แสนชื่นชม วิมุตติมรรค คือหลักชัย

อีกไตรลักษณ์ มรรยพร สุชาดา
กุฏิหญ้า เลิศคุณค่า ศาลาใหม่
ศูนย์อบรม เจริญธรรม นำพ้นภัย
จิตผ่องใส พบพุทธะ ประเสริฐเอย.



👁 ปัญญาเพียรเพ่งเผากิเลส

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม คือทำให้มีสติก่อน สติคืออะไร? **สติ คือความระลึกรู้ หรือความรู้ตัว** ทีนี้รู้ตัวมากๆ แล้วจะเป็นอะไร?

เมื่อเราฝึกเจริญสติ ความรู้ตัวมันมีมากขึ้น สติมีความต่อเนื่อง ก็นำไปสู่การระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม คือถ้าสมมติว่าตัวรู้มันไม่หวั่นไหว มันอยู่กับปัจจุบันเป็น มันจะดูเรื่องของกาย จะเห็นกายเคลื่อนไหวชัดเจน เห็นว่าอาการกายเป็นยังไง คือในเบื้องต้นพยายามให้สติมันอยู่กับกาย ถ้าเห็นกายชัดก็เรียกว่าเป็น **“กายานุปัสสนา”** คือ **การรู้อาการกาย** หรือเรียกว่า **“กายคตาสติ”**

การระลึกรู้กับการดูแบบภายนอก หรือคิดเอา จะไม่เหมือนกัน คือต้องให้เห็น เห็นกายว่าเป็นยังไง ดูอาการกายให้ชัดเจน เป็นอารมณ์ให้ได้อารมณ์กรรมฐาน ก่อนที่จะเข้าไปดูข้างในนะ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นสมถะ แต่สมถะของฤาษีกับสมถะแบบพุทธนี่จะไม่เหมือนกัน สมถะที่เราปฏิบัติที่เจริญสติอยู่นี่เป็นฐานของวิปัสสนา คือเป็นการระลึกรู้ตัว รู้ตัวทั่วพร้อม

การระลึกรู้กาย มันทำให้เหนื่อยหน่ายในกาย เหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่เราหลง หลงพอใจ หลงยึดติด หลงรัก หลงชัง ทุกวันนี้ เพราะอะไร เพราะว่าเราหลงกาย กายเราด้วย กายคนอื่นด้วย ภาษาพระท่านบอกให้ดูจากรูปกาย ตลอดจนวัตถุสิ่งของที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย อะไรที่ทำให้จิตไม่ค่อยนิ่ง มันจะปล่อยปละละวาง เพราะในขณะเดียวกัน มันก็ได้ปัญญาชนิดหนึ่งกลับคืนมา *ปัญญาที่รู้ว่าจะอยู่ยังไงแบบไม่มีทุกข์ โดยที่ไม่ต้องมีสิ่งที่มีความผูกพันเกี่ยวข้องกัน* เมื่อก่อนนี้มันมีความสำคัญมั่นหมาย ถ้าไม่เห็นกายชัดก็จะเป็นอย่างนั้น

ในขณะเดียวกัน ตัวสติที่เราฝึกขึ้นมาเนี่ย เวลาเราดูกาย นำมาดูกาย มันจะเป็นตัวพินิจพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ คือพิจารณา มันดูของมันเอง อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูปโรค นามโรค รูปทำ นามทำ มันจะดูออก รู้จักว่ารูปเป็นโรคเป็นไง นามเป็นโรคเป็นไง รู้จักความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูป ในนาม รูปเป็นอนิจจังเป็นไง *คือมันจะรักไม่ได้ จะชังไม่ได้ เพราะมันเป็นของที่ไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดขึ้นก็เปลี่ยนแปลง เราดีใจกับมันขนาดไหน พอใจกับมันขนาดไหน มันก็เปลี่ยนแปลง* ทีนี้ถ้าเราชอบความไม่เปลี่ยนแปลง เราต้องเร่งระวังตัว เหมือนเสื้อผ้าอะไรที่เราชอบ สักวันหนึ่งมันก็ต้องเปลี่ยนแปลง มันแก่แต่เราเรียกว่าเก่า ทิ้งไป ยิ่งชีวิตคนยิ่งเป็นของสกปรก ร่างกายมันเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ แต่ในขณะเดียวกันเราจะเริ่มมองเห็นว่าสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคืออะไร

สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคือปัญญา คือความเข้าใจ คือความรู้ ความเห็น เห็นในสิ่งที่เราหลง หลงว่ามันเที่ยง มันไม่เปลี่ยนแปลง *ปัญญาความเห็นแจ้งมันจะทำลายความมืดที่ทำให้เราหลงเข้าใจชีวิตนี้ผิดพลาดจากสัจจธรรม*, ความคิดก็เปลี่ยนแปลง ความง่วง ความเหงา ความเบื่อ อารมณ์ทั้งหายทั้งปวง ร่างกายสังขารพวกนี้ เปลี่ยนแปลงหมดเลย คือทุกอย่างมันเกิดแล้วมันก็ดับไป มันไหลของมันอยู่เช่นนั้น ยิ่งสติเราดี ความรู้ตัวทั่วพร้อมเราดี ก็ยิ่งดับไว มันดับไวเท่าไหร่ อารมณ์การเห็นความเป็นอนิจจังก็จะชัดขึ้นเท่านั้น คือรูปก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกนึกคิดก็ไม่เที่ยง แม้แต่สติ สมาธิ ปัญญา ที่เราเฝ้าดูในเบื้องต้นมันก็ไม่เที่ยง

สติ สมาธิ ปัญญา เป็นสภาวะที่มันยังไม่เที่ยงก็จริง เป็นธรรมฝ่ายวิสังขาร แต่เราจะรู้สึกว่ามันไม่ทุกข์ ถ้ามันมีแล้วมันไม่ทุกข์ ไม่เหมือนกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ พวกนี้ เรารู้สึกว่ามันมีพวกนี้แต่มันก็เป็นทุกข์ มีแล้วก็ทุกข์ อึดอัด ขัดเคือง พอใจ ไม่พอใจ หลงปรุงแต่ง ยึดติด นึกคิดตาม แต่ตัวสติ สมาธิ ปัญญา มันไม่ได้มีอะไรที่ต้องนึก ต้องคิด ต้องอะไรตาม แต่มันเป็นภาวะที่ปกติของมัน เป็นสัจจธาตุ รู้ตามที่มันปรุง มันเป็น

ฉะนั้น เมื่อเราพยายามระลึกรู้ดู ก็จะทราบว่าอะไรที่จะนำมาเป็นที่พึ่งของเราได้ อะไรที่ไม่ใช่ที่พึ่ง ที่พึ่งที่เรียกว่า**สรณะ** เรามีที่อาศัย มีบ้าน มีเรือน มีร่างกาย มีปัจจัยสี่เป็นที่อาศัย เป็นเรื่องของกาย แต่ที่พึ่งทางจิตนี่...ไม่มี จะให้จิตไปพึ่งอะไร ก็ต้องพึ่งตัวสรณะ คือพึ่งตัวรู้ ตัวสติ สรณะ หรือสติอันนี้ แทนที่จะไปอยู่กับความคิดอยู่กับอารมณ์ เราก็มาพึ่งกับตัวรู้อันนี้ แต่มันต้องทวนกระแสมากๆ เพราะว่าจิตเรามันหลงมานาน หลงรัก หลงชัง หลงปรุงแต่ง หลงอะไรต่างๆ หลงคิดว่ามันมีมันเป็นตัวตนของเรา

เมื่อสติเรามีความมั่นคงไม่หวั่นไหว การเห็นกายก็ชัดเจน ในขณะเดียวกัน ในขณะที่ดูกาย มันจะเห็นความคิดหรือเห็นจิตไปด้วย คือดูกายกับจิตไปพร้อมกันนั่นเอง แต่ดูจิตจะไม่มาก สัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์ ๒๐/๓๐ ประมาณนี้ คือพอชำเลืองดู รู้ รู้แล้วปัดทิ้ง รู้แล้วปัดทิ้ง แล้วกลับมาอยู่กับกายไปเรื่อยๆ วันดีคืนดีความรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะสว่างขึ้นมา มันจะแจ่มแจ้งขึ้นมา แล้วจะสามารถเห็นความคิด แล้วดับได้ ดับได้มันเหมือนสไลด์ คือมันไม่มีอิทธิพลที่เราจะไปหลงปรุงแต่ง เมื่อไหร่ที่เราเหนื่อยหน่ายต่อความคิดต่อสังขารปรุงแต่ง เราดูตรงที่พอเห็นทุกข์นี่ มันดับได้เอง มันจะเป็นของมัน เมื่อก่อนเห็นแล้วมันเข้าไปปรุงจิต ปรุงความคิด แต่พอสติเราดีเนี่ย เกิดปัญญาแล้วมันจะเป็นอย่างนั้น เป็นสภาวธรรมตัวใหม่ มันเห็นแล้วจะวาง เห็นแล้วจะวาง คือมันไม่เข้าไปปรุงนั่นเอง แต่ถ้ามันยังปรุงอยู่ ก็แสดงว่าตัวรู้เราไม่เข้มแข็ง สติปัญญารู้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ มันยังเห็นน้อยเกินไป สว่างใจ สว่างภายในน้อยไป ถ้าเห็นน้อยมันก็จะไม่วาง จะเรียกว่าเป็นความสนุกสนานกับความคิดสังขารอยู่

ความสนุกคือความทุกข์นั่นเอง เหมือนเรากินน้ำแข็ง กินน้ำแข็งแล้วติดอกติดใจ เอาความเย็นมาปรุงแต่งลิ้นและจิต รู้สึกว่าไม่ดี แต่มันติดอกติดใจในเวทนา คือความรู้สึกเสวยอารมณ์อันนั้น ติดความปรุงแต่งของร่างกายสังขาร หรือความคิด จริงๆ มันไม่ติดร่างกายเลย แต่มันติดความคิด และความคิดที่มันเป็นแบบนี้ พอเราตัดบ่อยๆ ตัดบ่อยๆ ตัดบ่อยๆ สลัดบ่อยๆ ความรู้สึกตัวมันจะเริ่มชัดขึ้น พอมันชัดขึ้นมันจะเกิดปัญญาเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้มันไม่มีจริง มันเป็นสิ่งที่มันไม่มี เพราะถ้าสติแข็ง สติตั้งมั่นแล้ว มันเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป มันเป็นอย่างนั้นของมัน เมื่อไรที่สติอ่อน ตัวปรุงแต่งเยอะๆ ตัวความคิดก็มาก พอไปรู้ความลับตัวนี้ เราก็จะเจริญสติให้มากขึ้น เจริญสติมากขึ้น มากขึ้น มากขึ้น มันก็จะเห็นกายชัดเจนขึ้น ตัวกายหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมมันจะชัดเจนขึ้น พอชัดเจนขึ้น ก็จะเป็นอิสระจากการปรุงแต่ง คือความปรุงแต่งมันไม่ครอบงำเรา ก็พยายามที่จะรู้สึกตัวลูกเดียว จะพิจารณาก็ได้ พยายามนึกคิดพิจารณาว่า เอ๊ะ! ทำไมปรุงแต่ง ทำไมฟุ้งซ่าน แต่พอเสร็จปุ๊บรีบกลับมาอยู่กับตัวปัจจุบันให้ได้ มาอยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมให้ได้ไวๆ

ถ้าหลงลงไปอยู่กับความคิดมากเนี่ย มันก็ออกไม่ได้ คือมันถูกกลไกของตัวปรุงแต่งมาล็อคไว้ พอล็อคไว้ ก็เอาแหละทีนี้ ***ชาติ ชรา มรณะ โสกปริเทวทุกขโทมนัส*** ปรากฏเกิดขึ้น ที่จะกลายเป็นความพอใจความติดอกติดใจ แต่ว่ามันพอเข้าไปอยู่แล้ว มันไม่ได้อยู่จริง เพราะมันไม่มีจริง สักพักหนึ่งมันก็จะดับ พอดับแล้ว เราก็เลยคิดถึง เสน่หาอาลัย แล้วก็คิดมาอีก คิดอีก ก็ดับอีก คิดขึ้นมาอีก ก็ดับอีก เราก็หลงอยู่ในวังวนนั้น แต่พอเราจะออกก็ออกไม่ได้ ความคิดเป็นเหมือนตาข่ายครอบจิตไว้ ความคิดไม่มีตัวตน แต่ไม่มีปัญญาเห็นแจ้ง ก็เลยต้องหลงเดินวกวนกินความคิดตัวเองไปวันๆ แล้วส่งผลไปสู่การเกิดความรู้สึกว่า มีอดีต มีอนาคต คิดเรื่องอดีตอนาคต ก็คิดขึ้นเฉยๆ ปัจจุบันก็คือเราอยู่ขณะนี้เท่านั้นเอง *ถ้าอยากให้ชีวิตเรามีความสุขนี่ อย่าหนีจากปัจจุบัน* ประคองความรู้สึกตัวเอาไว้อยู่กับปัจจุบัน แต่ปัจจุบันนี่ต้องเป็นสิ่งที่กระทบผัสสะ ไม่ว่าจะเป็นตัวรูป เป็นตัวเวทนา เป็นตัวสัญญา เป็นตัวสังขาร ตัววิญญาณ ต้องให้เป็นธรรมชาติ ปัญญาเกิดขึ้นจากการสังเกตเฝ้าดูธรรมชาติของรูปนามนี้

รูปก็คือรูปของความคิดที่ผุดออกมา ตัวเวทนาคือความพอใจไม่พอใจ มันเป็นความรู้สึกทางจิตล้วนๆ เลย แล้วก็ความจำ ความปรุงแต่ง และความรู้ที่ปรากฏทางอายตนะ ทุกอย่างล้วนเป็นของที่ไม่เที่ยง ความรู้ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้แต่ความรู้สึกนึกคิดที่มันแวบขึ้นมา เขาเรียกว่า **“ขันธ์ห้า”** เป็นภาวะที่มันไม่เที่ยงทั้งหมดเลย เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับ เพราะฉะนั้นก็ให้เราเห็นว่า เออ...มันเกิดดับของมันเองนะ หากเราไม่ไปยุ่งไปปรุงมัน สิ่งเหล่านี้มันเกิดมันดับโดยธรรมชาติ แต่คนทั้งหลายทั้งปวงไปสนุกไปหอมหวานกับความคิดพวกนี้ แล้วก็หลงออกไม่ได้ หรือบางอย่างมันไม่เปลี่ยนแปลงนะ คือเปลี่ยนแปลงช้า อย่างทุกข์มันอยู่ แต่เราก็อยากหนี อยากออกจากความคิดนั้น ก็ออกไม่ได้ หรือบางทีถ้าเรา

คิดได้ ก็สนุกกับความคิด แต่พอออกไม่ได้ ก็โกรธซะ หงุดหงิดซะ เป็นทุกข์ซะ เพราะส่วนมากก็คือจะว่าไปแล้ว คือมนุษย์เราเกิดมาหลงกับสิ่งพวกนี้ มันหลงอยู่กับอาการพวกนี้ มันออกไม่เป็น หาทางออกไม่เห็น

พระพุทธเจ้าท่านพบความลับของชีวิต โดยที่สามารถมีกุญแจที่สามารถเป็นคีย์ของชีวิต กดเข้าไปตรงนี้ แล้วสามารถเปิดออกมาได้เลย นำไปสู่ความรู้ตื่นเบิกบาน สามารถหลุดพ้น **หลุดพ้น คือหลุดพ้นจากอุปาทาน หลุดพ้นจากความคิดความปรุงแต่ง จากความยึดมั่นถือมั่น สามารถอยู่กับปัจจุบันได้อย่างไม่มีทุกข์** ทีนี้ท่านสามารถไปสอนคนนั้นคนนี้บอกกล่าวว่า ถ้าเกิดมา ไม่อยากมีทุกข์ ไม่อยากจมอยู่กับอุปาทานความคิด ให้ทำแบบนี้นะ

ที่ท่านบอกว่าคนเราทุกข์เพราะหลง ก็คือสิ่งนี้แหละ หลงว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ มันมีจริง หลงจนชาชินเป็นรูปสำเร็จว่ามันมี เราก็หลงและแสวงหา คือสรุปมันเป็นเงิน แล้วก็เลยว่าการที่จะได้ความสุขมา มันต้องหาเงินเยอะๆ หารูป หาเงินแล้วไปซื้อรูป ซื้อรส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์พวกนี้ และประคองไว้ให้อยู่ได้นานๆ และมีความสุขถ้ามันมีพวกนี้ แต่ถ้าไม่มีก็เป็นทุกข์เอง *คือเราไปดูที่ปลายเหตุของมัน ไม่ได้ดูที่จิต ที่ความคิด ที่ความสำคัญมั่นหมาย ที่อารมณ์ที่ปรากฏ แต่มาดูที่ความรู้สึก ที่เป็นความหลงแล้ว หลงในรูป รสกลิ่นเสียง สัมผัส แต่ถ้าเราดูตั้งแต่ความรู้สึกนึกคิดที่มันผุดขึ้นมาตั้งแต่เบื้องต้น แล้วเราดับตรงที่ความสำคัญมั่นหมาย ความเป็นอัตตาตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น ความปรุงแต่งความมีอุปาทาน พอมันดับไปก็ไม่มีอะไร* มันไม่มีอะไร ที่มันมี โอ้...อยากได้อันนั้นมาเพื่อจะทำอย่างนี้น่าจะดีอย่างนั้นอย่างนี้ มันเป็นความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมาใหม่ มันเป็นความรู้สึกใหม่ๆ ที่ปรากฏเกิดขึ้น ที่เกิดจากเราไม่รู้เท่าทันมันเท่านั้นเอง

จริงๆ **ชีวิตเราก็คืออนัตตา** ทั้งรูปทั้งนาม คือมันไม่มีตัวตนรูปลักษณ์อะไรที่เป็นไปอย่างใจเราคิด ไม่มีอะไรที่เป็นอย่างใจเราต้องการ หรือบัญชาได้ มันจะเป็นอารมณ์อยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วมันก็ดับไป แม้แต่ร่างกายสังขารของเรานี่ เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป ชั่วขณะหนึ่ง ก็ดับไป นับประสาอะไรเรื่องของความรู้สึกทางอารมณ์ ยิ่งเป็นของที่มันไม่มีตัวตน ไม่ต้องฆ่า ไม่ต้องไปทำลาย ดู รู้ เห็นเฉยๆ ก็ดับหายแล้ว ฝึกสติให้ต่อเนื่องแล้วสภาวธรรมเช่นนี้จะปรากฏขึ้นเอง

ท่านถึงบอกว่า **ทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ มรรคเจริญ นิโรธทำให้แจ้ง** นิโรธคือความปกติที่เรามี ถ้าเฉยๆ นี่ ยังพอมีเชื้ออยู่ การทำให้แจ้ง ก็คือทำให้ตัวรู้อยู่กับเราตลอดเวลาจนกระทั่งว่ามันเกิด**สัมปชัญญะ**หรือเกิดรู้ตัวทั่วพร้อม เกิดความแจ่มแจ้งขึ้นมา เมื่อไหร่ที่จิตเราอยู่ด้วยความแจ่มแจ้ง ความโปร่ง ความโล่ง ความทุกข์มันไม่ได้มีนะ มันไม่ได้มีจริงๆ แต่มันจะมีเมื่อไหร่ เมื่อสติ

เราอ่อน ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเบาบาง เมื่อไหร่ที่เรามีสติ เราก็พ้นทุกข์ไป แต่มันพ้นทุกข์ใกล้ๆ มันไปไม่ไกล พอมันไปไม่ไกล เราก็ห่วงหาอาลัย เหมือนเรามีลูก มีพ่อ มีแม่ มีครอบครัว เราห่างไปใกล้ๆเนี่ย มันออกไปใกล้เกินไป มันคิดถึงเดี๋ยวก็กลับบ้าน โทรไปหา เพราะสติมันอ่อน แต่ถ้ามันออกไปไกลๆ ไปต่างประเทศ ไปไหนๆ แล้วไม่มีเงินไม่มีทอง มันสิ้นเหตุปัจจัยที่จะคิดต่อ หมดเหตุปัจจัยที่จะสร้างเรื่อง มันก็เป็นอีกแบบหนึ่ง

ดังนั้น ความห่างไกลจากกิเลส จึงเป็นไปด้วยสติสัมปชัญญะ เป็นไปด้วยปัญญา เกิดปัญญาแล้ว เกิดความเหนื่อยหน่ายต่อความคิดต่อสังขาร เห็นว่า เออ...มันเป็นอย่างนี้นะ ต้องดูแล ต้องรักษา ต้องเยียวยา เกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนี้ ต้องประคองอะไรต่างๆ แล้วก็มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องประคอง พอมาดูแล้วนี่ เอ๊ะ...มันเป็นธรรมชาติของมัน ที่มันเกิดมันดับ เป็นธรรมชาติที่มันเปลี่ยนแปลงไปเฉยๆ ที่ผ่านมาคือความหลงเท่านั้นเอง แล้วเราก็จะรู้ด้วยตัวเองว่าเราหลงเข้าไปในความคิดเมื่อไหร่ มันก่อเป็นตัวตน เป็นสังขารเมื่อนั้น ปรุงแต่งเมื่อนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเห็นมันบ่อยเข้าๆ วันดีคืนดี เราจะเห็นการเกิดดับในสังขาร ในความคิดในปรุงแต่ง มันจะเป็นช่วงนะ บางทีก็ดีมาตลอด แต่สักครู่สักระยะหนึ่งนะ แล้วจะเป็นความปรุงแต่งอะไรที่คล้ายๆ เราไปเจอตอมันน่ะ แต่ก่อนมันก็ไม่เจ็บเท่าไหร่ ธรรมดาราบเรียบ แต่พอเกรดลง เกรดลง มันจะละเอียดลง พอมันละเอียดลง มันจะเห็นตอ เห็นไม้ เหมือนน้ำลดตอมันก็ผุด ถ้าน้ำมันเยอะ มันก็ไม่เห็นตอ

เหมือนกันชีวิตเรา ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงเราไม่รู้หรอก ตราบใดที่ตัวรู้ตัวทั่วพร้อมมันไม่มาก ความคิดมันมาก เมื่อเอาความคิดออก เอาความปรุงแต่งออก เอาน้ำคือความโลภ โกรธ หลงออก มันจะเหลือตอ ตอที่อยู่ในน้ำ ในโคลน โอ้! ตออย่างนี้ ตอรัก ตอชัง ตอที่ทำให้ใจเราสะดุด จะเห็นมีแต่ตอ ตอก็คืออุปาทานที่ฝังอยู่ในใจเรา แต่ละเรื่อง แต่ละอัน ตั้งแต่ในอดีตมานี่ เราไปคิดอะไร อยู่กับใคร อะไรยังไง อะไรต่างๆ จริตนิสัยของเราทั้งปวง

ทีนี้จะทำยังไง เราจึงจะมีปัญญาขุดตออันนี้ออกได้ มีตอตรึงใจก็ขุดออกสิ แต่คนมันขุดยาก เพราะเป็นตัวตนของเราเอง ทีนี้พอขุดได้ ตอนี้ออก ตอนั้นออก ขุดด้วยอะไร ด้วยสติปัญญานั่นแหละ ด้วยตัวรู้ดูมันเฉยๆ ดูไปเรื่อย ๆ แล้วก็จะเห็นว่าตอพวกนี้มันก็ไม่มีน่ะ มันเป็นภาพลวงตาแบบหนึ่งที่มันเหมือนมีจริง เหมือนน้ำแข็ง มันไม่มี แต่พอเราทำอุณหภูมิที่มันแข็ง มันก็แข็ง แต่พอเอาไปอยู่ในอุณหภูมิที่มันร้อน มันก็ละลาย เหมือนกันน่ะ ความรู้สึกนึกคิดพวกนี้ มันเหมือนน้ำแข็ง พอมาอยู่ในอุณหภูมิที่มีสติเยอะๆใน ระดับที่เป็นฌาณเพียรเพ่งเผาอารมณ์ รู้ตัวทั่วพร้อมเยอะๆ มันก็แผดเผา ก็ละลายหายไป มันมีเท่าไหร่ กี่ก้อน กี่ตัน กิเลสพันห้า ความอยากร้อยแปด มันก็ดับได้เท่านั้น ละลายได้เท่านั้น ละลายคลายคืน จนกระทั่งว่ามันเป็นธรรมชาติ มีแต่น้ำ มีแต่น้ำก็คือ คืนสู่รูปเดิมของขันธ์ห้า แบบธรรมชาติธรรมดา ขันธ์

ห้าก็เหมือนน้ำที่มันเป็นธรรมดา แต่มันปรุงแต่งมันเหมือนน้ำแข็ง เหมือนน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชากาแฟ น้ำอะไรต่างๆ ฉะนั้นเราต้องปฏิบัติ การเจริญสติอันนี้เพื่ออะไร เพื่อให้จิตมันคืนรูป

สมมติมันมีเศษไม้ เศษผง เศษขยะ ไปอยู่ในน้ำนั้น แล้วมันก่อตัวเป็นน้ำแข็ง เราเอาออกไม่ได้ มันออกไม่ได้เพราะมันแข็งตัว มันกลายเป็นจริตนิสัย เป็นสันดาน เป็นสังโยชน์ แต่ว่าเมื่อใดที่เจริญสติสัมปชัญญะแล้ว มันมีความร้อนแผดเผา น้ำแข็งมันละลาย อัตตามันละลาย พอละลายปุ๊บ เราจะเอาเศษไม้ เศษหญ้า เศษอะไรก็ตามที่ติดอยู่กับน้ำแข็งออกทิ้งได้เลย ตัวอุปาทาน คือตัวที่ทำให้มันแข็งนั่นแหละ ทำให้จิตมันเกิดการเกาะยึดติดนั่นน่ะ แล้วมันเหมือนมีจริง เหมือนมี พอเรารู้สึกตัวทั่วพร้อมเยอะๆ มากขึ้น มากขึ้น มันเหมือนกันเลย สติสัมปชัญญะนี่เหมือนไฟตบะ เหมือนไฟหลอมเหล็ก หลอมเป็นเนื้อเดียว แต่เศษฝุ่นผงอย่างอื่นก็จะหลุดออกไปด้วย เหมือนความร้อนมันแผดเผา น้ำแข็งก็ละลายไปเองโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีความร้อนอยู่ในตัว น้ำแข็งมันก็จะเกาะตัวกันอีกล่ะทีนี้ มันเป็นรูปลักษณ์เป็นตัวเป็นตนขึ้นมา

ดังนั้น จึงพยายามสังเกต จิตเรา พยายามสังเกตดู ดูกลับไปกลับมานั่นแหละ ดูให้เห็น คืออย่าไปรอว่าจะให้อะไรมันเกิด อะไรมันดับ ไม่ ถ้าเราเจริญสติไปเรื่อยๆ รู้ตัวไปเรื่อยๆ แล้วเราทุกข์ไหมแต่ละวัน มันทุกข์เพราะอะไร มันทุกข์เพราะเหงา เพราะง่วง เพราะเบื่อ เพราะหน่าย เพราะคิด สิ่งเหล่านี้ เราลองรู้สึกตัวทั่วพร้อมเยอะๆ ดูสิ แล้วมันจะมีไหม ถ้าสติมันเยอะ มันดับพวกนี้ได้ ก็แสดงว่า เออ...มันดับทุกข์ได้ ทุกข์มันก็จางลง จางลง ในที่สุดมันก็ดับไป ดับแล้วอารมณ์มันไม่มี ปัญหาอะไรต่ออะไรไม่เจอ อุณหภูมิของฌาณ ของสมาธิ ของสติตรงนั้นมันสูงขึ้น แล้วพอมันสูงขึ้น *ทุกอย่างจะเป็นอนัตตาของมันเอง ทุกอย่างจะเป็นอนิจจัง ทุกอย่างจะรู้สึกว่า การเกาะกุม การเกี่ยวพัน การยึดติดเนี่ย มันเป็นทุกข์ ทุกข์จะร่วงหล่น จะมลายหายไป คืนสู่สภาพปกติขันธ์ห้าที่เป็นธรรมชาติธรรมดา มันจะเป็นหมวดหมู่ กลุ่มกองของมันโดยอัตโนมัติ* เมื่อก่อนมันไม่เป็นน่ะ กองของขันธ์ห้า หมวดของขันธ์ห้า เป็นหมวดรูป เวทนา สัญญา สังขาร มันดูไม่เป็นเลย มันเป็นตัวตนของเรา ไม่ได้เป็นขันธ์ เป็นตัวกูของกูขึ้นมาหมดเลย เพราะฉะนั้นดูดีๆนะ.

👁❤

👁 สมมติ-ปรมัตถ์

แต่ละอย่างมันจะมีสมมติ มีปรมัตถ์ในตัวของมันเอง คือ อย่างบาตรมันก็มีสัจจะของมัน คือ ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีส่วนประกอบที่เป็นสมมติที่เราเรียกขึ้นมา คือมันเป็นธาตุ แต่เราก็เรียกว่าบาตร ตัวสมมุติเนี่ย มันมีไว้เพื่อให้เราสะดวกต่อการเรียกขานต่อการใช้ แต่ตัวปรมัตถ์ คือมันเป็นของมันอย่างนั้น คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และมันก็ดับไปของมัน คือธรรมชาติ ความจริงของมันแท้ๆ เป็นแบบนั้น มันมีความเปลี่ยนแปลงในตัวของมัน โดยที่ไม่มีใครเข้าไปจัดการมันได้ มันเป็นไปตามกาลเวลา เป็นไปตามเหตุปัจจัย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่มันเป็นความเสื่อมไปอยู่ตลอดเวลา

ที่นี้คนทั้งหลายก็จะเห็นแต่ภาวะที่มันเป็นสมมติข้างนอก และเราก็ไปยึดเอา มามองชีวิตเราเนี่ย มันเหมือนๆ กับวัตถุทั้งหลายทั้งปวง คือธรรมชาติส่วนรูป คือกาย มันมีภาวะที่ประกอบไปด้วย **ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม** แต่เราก็เรียกว่า สวย ว่างาม ว่าดี ว่าหล่อ ว่าอะไรไปตามที่เราสมมติให้ คือเรานึกเฉยๆ ว่า คนนี้รวย คนนี้จน สมมติกันไปตามความรู้สึกของเรา คนนั้นเจ็บไข้ คนนี้ป่วย คนนี้สุขภาพดี ไม่ดี อะไรต่างๆ ทั้งที่จริงมันก็เป็นไปโดยธรรมชาติธรรมดาของมัน

คือธรรมดาธรรมชาติของมันเป็นแบบนั้น คือมันเกิด แล้วมันก็เปลี่ยนแปลง แต่เราไปสมมติให้มัน คนนั้นรวย คนนี้จน คนนั้นสวย คนนี้งาม คนนั้นเกิด คนนี้ตาย คนนี้เป็นนั่นเป็นนี่ ยศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่ เป็นอย่างโน้นอย่างนี้ *นี่คือ มันเหมือนเป็นความจริงแต่เป็นความจริงแบบสมมติ เราสมมติกันขึ้นมา พอเราสมมติขึ้นมา เราก็ไปติดในสิ่งที่เราสมมติขึ้นมา ว่ามันมีจริง เพระอวิชชา ความไม่รู้แจ้ง ไม่เห็นจริง หากพัฒนาตัวรู้ถึงขั้นทะลุสมมติไปได้แล้ว จะเห็นเลยว่ามันหลอกเรา จริงๆมันได้ไม่มีนะ มันก็เป็นโดยธรรมชาติของมัน มี...แต่มันมีโดยสมมติ*

รวมทั้งร้อน หนาว พวกนี้ พอมันมีเหตุปัจจัยระดับหนึ่ง มันก็ร้อน พอมันเสื่อมเหตุปัจจัย มันก็เย็น แต่อาจจะเรียกว่าร้อนน้อยก็ได้ มันร้อนน้อย มันไม่มีเย็น ไม่มีอะไร มันขึ้นๆ ลงๆ เขาเรียกว่าอุณหภูมิ หวาน เผ็ด มัน เค็ม พวกนี้ คือมันเป็นอาการหนึ่งที่มันเกิดขึ้นโดยที่เกิดจากการผสมธาตุ เราผสมเอา อยากได้แบบไหน เราก็ทำแบบนั้น คือผสมเหตุปัจจัยไปตาม ถ้าผสมไม่ถูก มันก็ไม่เป็น และถึงแม้จะผสมธาตุถูกสัดส่วนได้ก็ตาม แต่ปัจจัยภายในของสัจจธาตุก็คือความเสื่อมอยู่นั่นเอง

ถ้าเราไปยึดติดซึ่งเหตุปัจจัย เราอยากได้แบบนี้ พอมันไม่ได้เป็นให้ อยากได้หน้าขาวๆ สมมติว่าสวย ก็ต้องหาเงินหาทองมาปรุงแต่งหน้าตัวเอง เอาเสื้อผ้ามาปรุงแต่งตัวเอง หารถหารามาใส่ ให้มันสมศักดิ์ศรี เป็นการปรุงแต่งไปตามความรู้สึก แล้วเราก็สมมติกันว่า คนนั้นสวย คนนี้งาม คนนี้รวย คนนี้จน ไปตามเรื่อง ทั้งที่จริงมันไม่ได้เป็นแบบนั้น สิ่งภายนอกนี้มันจะหนีสมมติไปไม่ได้ แต่ทำไมถึงรู้ว่าเป็นความจริงแบบสมมติ เพราะว่ามันมีการเกิดขึ้น แล้วมันมีความเสื่อม คือที่ไหนมีความเป็นอนิจจัง ถ้าไปยึดอนิจจังก็เป็นทุกข์ อะไรก็ตามที่มันเป็นทุกข์เนี่ย แสดงว่ามันไม่มีตัวตนที่แท้จริง มันไม่คงรูปคงสภาพ แต่มันอาจจะอยู่ด้วยเหตุปัจจัย อาจจะช้าบ้าง นานบ้าง เดี๋ยวมันก็เสื่อมไป แต่มันจะคงอยู่สักระยะสักพักหนึ่ง แล้วมันก็ไปตามกระบวนการของมัน คือมันเป็นความรู้สึกแบบหนึ่งเท่านั้นเอง

ความรัก ความชัง เรารัก รักคนแต่รักนิดเดียว เดี๋ยวก็หายไป มันเป็นความรู้สึกเฉยๆ ถามว่ามันมีจริงไหม มันไม่ได้มี แต่มีเหตุปัจจัยที่กระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอายตนะผัสสะ กระทบเดี๋ยวมันก็ดับ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ อีกหน่อยเดี๋ยวมันก็ดับไป มันจึงเหมือนมันมี เพราะจิตไปติดอยู่ในอารมณ์นั้น แต่มันไม่มีจริง

ถ้ามาเฝ้าดูชีวิตของเราจริงๆ เมื่อไหร่ที่สติเราแข็ง ตัวที่จะเป็นเหตุปัจจัย ให้เกิดความรัก ความชัง ถ้าตัวรู้ ตัวสติเราดีๆ มันกลับไม่มีอารมณ์พวกนั้น แต่เมื่อไหร่ที่เราเผลอสติ ก็กลายเป็นเหตุปัจจัย ให้หลงเข้าใจผิด คิดเห็นตามไป **อวิชชา คือความไม่รู้** เมื่อมีอวิชชา มีความไม่รู้ จิตเราก็ถูกผลักตกไปอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา คือเกิดความอยาก คืออยากเสวยเสพอาการที่มันกระทบ อยากรัก อยากเกลียด คือเรื่องของราคะนี้ เราคิดว่ามันมี มันสนุก แต่จริงๆมันไม่ได้มี เดี๋ยวมันก็ดับ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยธรรมชาติของมัน **คือความจริงที่รู้จักว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยธรรมชาติ รู้ตามที่มันเป็น เห็นเท่าทันที่มันเกิด ในปัจจุบันขณะนั้นๆ นี่คือความจริงแบบปรมัตถธรรม** ความรักมีไหม ก็มีอยู่ระดับหนึ่ง **แต่เป็นความจริงแบบที่จิตมันสมมติขึ้นมา** การสมมติว่านี่เกิดขึ้น ตามอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน เมื่อไรที่เราสิ้นความอยาก หรือเราเบื่อหน่าย หรือมีเหตุปัจจัยอื่นเข้ามาแทรกมาตัดรอน มันก็หายไป

ทีนี้ความลับในธรรมพวกนี้ เขาบอกไว้ว่า ถ้าเรามีสติดีๆ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมดีๆ เขาเรียกว่ามันมีสภาวะของศีลปรากฏเกิดขึ้น **ศีล** มาจากคำว่า ศิลา,ศีละ แปลว่าปกติ เมื่อความปกติทางจิตเกิดขึ้น ตัวที่มันสำคัญมั่นหมายที่มันเป็นสมมติ มันจะดับไป ศีลกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสในคนมีอะไรบ้างล่ะ **มีโลภะ มีโทสะ มีโมหะ** โทสะ- ความโกรธถือเป็นกิเลสอย่างหยาบที่สุด งั้นคนมีศีลก็จะกำจัดกิเลสอย่างหยาบนี้ได้ แต่เราเกิดมา เรารักษาศีลมาตั้งแต่เกิด แต่ถามว่าเราดับโทสะได้หรือยัง...ไม่ได้

ศีลกำจัดกิเลสอย่างหยาบ สมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลาง กลางคือตัวโลภะ คือหากจิตนิ่ง ตัวโลภะก็หยุดทำงาน *ปัญญากำจัดตัวโมหะ* โมหะคือความหลงเข้าไปในความคิด เราหลงเข้าไปในความคิด เข้าไปในอารมณ์เรา เราออกจากความคิดออกจากอารมณ์ไม่ได้ เป็นตัวโมหะครอบงำจิตเราเอาไว้ ถ้ามีปัญญาเกิดปัญญา มันจะออกจากตัวโมหะนี้ได้ แต่ที่สำคัญคือ ความโกรธ ความโลภ ความหลงอยู่ในใจเรามานาน แต่เราก็เอามาใช้ประโยชน์ไม่ได้ เราบอกว่าเรามีศีลแต่ก็เอาออกไม่ได้ เรามีแต่ระเบียบนิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง ระเบียบทางสังคม มีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐

พระในพระพุทธศาสนาแม้รักษาศีล ๒๒๗ ข้อได้ แต่ไม่ได้บรรลุธรรมนะ เรื่องศีล ข้อห้ามนั้น ข้อห้ามนี้ มันเป็นเรื่องของกายทั้งหมด มันไม่ใช่เรื่องของจิต ศีลเป็นเรื่องของกาย สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกายไม่ได้ห้ามความรู้สึกข้างใน แต่ในความเป็นจริง พุทธศาสนาสอนเรื่อง **อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา** เป็นปรมัตถธรรมหรือปรมัตถสภาวะ ไม่ใช่สอนศีลในระดับสังคมหรือศีลสมมติแบบนั้น ไม่ใช่ศีล ๕ ศีล ๘ แต่เป็น**อริยกัณตศีล** เป็นศีลเพื่อเกิดการถลุงอารมณ์ ถลุงความทุกข์ที่อยู่ในใจออกไป งั้นเวลาคนมีสติมากเข้า มากเข้า *ตัวสตินี้จะกลายเป็นศีล มีสติรู้ต่อเนื่องก็กลายเป็นสมาธิ ถ้ามันรู้เท่าทันความคิด ดับความคิดความปรุงแต่งได้ มันก็เป็นปัญญา ฉะนั้นจะพูดว่าศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันเดียวกันก็ได้* เหมือนเราเรียกคนว่ามากินข้าว แต่ไม่ได้บอกว่ามากินกับ กินน้ำ เหมือนกันน่ะ เราพูดว่าสติคำเดียว มันคลุมไปหมด มันเป็นสภาวะสำหรับเรียกอาการของความรู้ตัว...ตัวสติ, อวิชชาแปลว่าความไม่รู้ตัว **อวิชชาแปลว่าไม่รู้ แต่สติแปลว่ารู้** ที่นี้วันๆหนึ่งแทนที่เราจะไม่รู้จัก แทนที่เราจะไม่รู้กาย ไม่รู้ใจ เราก็กลับมาให้มันรู้ รู้อาการของกาย ของจิตตลอดเวลา นี่คือการเจริญวิชชา เจริญอริยมรรค *ให้ความปกติอันยิ่ง อธิศีลสิกขาไล่ถลุงกิเลส ให้ออกนอกทางเดินของจิตให้ได้*

ปฏิจจสมุปบาท ปะก็คือปะ ฏิจก็คือติด มันปะ มันติดต่อกันไปเรื่อยๆ ความคิดชนิดนี้ ปะกันติดกันเหมือนเราปะเสื้อปะผ้า เพราะไม่มีความรู้สึกตัวมาคั่นกลาง คิดเรื่องนั้นมาก็ติดต่อกัน คิดเรื่องนี้มาต่อเนื่อง ไปๆ มาๆ เป็นรูปเป็นร่าง เป็นยืดยาว เป็นกู เป็นมึง เป็นฉัน เป็นเธอ เพราะเราไม่รู้เท่าทันอันนี้นี่เอง งั้นพอเรามารู้นี่ เราตัดวงจรของความทุกข์ออกจากใจ ความทุกข์ที่เกิดจากความรัก ความชัง ความพอใจไม่พอใจ มันจะเกิดไปนานขึ้น อวิชชาความไม่รู้ตัวจะทำให้เกิดการปรุงแต่ง เกิดสังขาร เกิดตัณหา เกิดอุปาทาน เกิดเวทนา เวทนาที่มันเกิดขึ้น มันไม่ใช่เจ็บปวดธรรมดาทั่วๆ ไปนะ เวทนานี่มันเป็นตัวอาการ อาการของความพอใจในความคิดตัวเอง พอเราชังใครสักคน รักใครสักคน ตัวตัณหาอุปาทาน คือความอยากความยึดเอาความพอใจไม่พอใจ มันจะวิ่งมารับเอา แล้วมันจะติดอยู่ในความคิดอันนี้ ความคิดนี้จะยาวไปเรื่อยๆ เป็นภพเป็นชาติไม่รู้จบสิ้น

เราเจริญสติเพื่ออะไร เพื่อให้เห็นตัวที่จะมายึดเอาความคิดอันนี้ จริงๆความคิดมันมีไหม ไม่มี แต่บางคนก็คิดได้ต่อเนื่อง คิดแบบเมามัน คิดได้ทั้งวัน มันก็ออกจากความคิดไม่ได้ จิตไม่สามารถที่จะอยู่กับตัวว่างได้ ตัวสงบได้ เขาเรียกว่าปรุงแต่งความคิดไง หาเหตุหาผลมาปรุงแต่งให้มันยืดยาวเข้าไปอีก มันก็คิดมาก คิดไปเรื่อยๆ แต่สักพักหนึ่งมันก็เบื่อหน่าย หรือบางทีถ้าคุณคิดมากๆ คุณจะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ คือคุณทนต่อความคิดเยอะๆ นี้ไม่ได้ ไม่คิดคุณก็ทำไม่ได้ เพราะมีความอยาก คิดคุณก็เป็นทุกข์ มันรู้ว่ามันเป็นทุกข์ เพราะมันทนอยู่ในสภาพคิดมากไม่ได้ งั้นหลายๆ คนเวลาคิดมาก ไม่ได้เจริญสติต่อเนื่อง แต่กลับหนีซะ กลับบ้านกลับช่อง ไปโน่นไปนี่ ปฏิบัติ ๗ วัน มันก็ทำไม่ได้ มันอยู่ไม่ได้ มันไม่ไหว อ้างโน่นอ้างนี่ หนีทันที เพราะอะไร เพราะสติมันไม่พอ พอไม่พอ มันไปดับตัวปรุงแต่งไม่ได้ มันก็ทำให้เราเป็นทุกข์

บางอย่างนะ ชอบเหลือเกิน คิดได้ทั้งวัน แต่ถามว่ามันมีจริงไหม มันก็ไม่ได้มีจริง มันเป็นอนัตตา เป็นอาการเกิดขึ้นและมันก็ดับไป เราก็พยายามคิดหาคิดเพิ่มเติม เอ๊ะ มันอยู่ตรงไหนนะความคิดอันนี้ ทำไงล่ะ มันอยากเป็นอีกน่ะ อยากเป็นอีก ก็ต้องไปหา ไปแสวงหา ไปไขว่คว้า ไปใกล้ชิดสนิท มันเหมือนเดิม ถ้ามีอย่างนี้เหมือนเดิม รู้สึกมันมีความสุขนะ อยากได้เนี่ยเขาเรียกว่าตัณหา **กามตัณหา**, ภวตัณหาเหมือนกามนั่นแหละแต่เป็นการติดความคิด เขาเรียกว่า **ภวตัณหา** คืออยากเป็น อยากมี**,** แต่ตัวอยากปล่อยวาง อยากปล่อย อยากทิ้ง ไม่อยากให้ความคิดมันติด กูเบื่อหน่ายซะเหลือเกินความคิดอะไรนี่หงุดหงิด อึดอัด อยากไปเป็นอย่างอื่น ไม่อยากไปเป็นอย่างนี้ อยู่อย่างนี้มานาน อยากเปลี่ยนแปลง คืออยากยิ่งๆ ขึ้นไปน่ะ เป็น**วิภวตัณหา**

ท่านจึงให้เรารู้สึกตัว รู้สึกเฉยๆ ไม่ต้องเข้าไป อย่าเข้าไปปรุงมัน ถ้าปรุงไปมันก็ไม่มีอะไร ปรุงไปสุดท้ายก็คือมันไม่มีจริง เป็นอนัตตา แต่ถ้าไม่ปรุงก็เป็นทุกข์อีกล่ะ ก็อยากแสวงหาอีก ปรุงไปมันก็ไม่มี ไม่ปรุงมันก็ได้เพราะไม่มีสติเป็นตัวประคอง เพราะฉะนั้นตัวเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นความจริงที่มันมีอยู่ ถ้าเรารู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดๆ นี่แสดงว่าใจรู้อยู่ในอารมณ์ปรมัตถ์ มันก็สามารถแก้ทุกข์ได้

มีโยมคนหนึ่งนิสัยดี เขาอ่านหนังสือ และสามารถเข้าใจ เกิดคล้ายๆ มันโล่งๆ เข้าใจเรื่องสมมติเนี่ย เขาอ่านหนังสือมาหลายๆ เล่มและมาอ่านหนังสือหลวงตา มันเกิดความเข้าใจแบบอัศจรรย์ ก็เลยอยากมาหา คือเข้าใจและส่วนมากพูดกับใครก็จะพูดแต่เรื่องสมมติ เพราะมันประทับใจ อ่านแล้วเข้าใจ แต่เคยอ่านคำนี้ เรื่องนี้ มาก่อนแล้ว แต่ไม่เข้าใจ เขาไม่ได้ปฏิบัติธรรมนะ แต่เขาฝึก คือไม่เหมือนกับฝึกน่ะ แต่มันเป็นไปโดยธรรมชาติ ชอบตัดความคิดชีวิตนี้ เวลาทำการทำงาน ทำอะไรก็ตาม ชอบตัดความคิด ไม่อยากให้ความคิดมันมี ตัดความคิดเล่นๆ อยู่ตรงนี้ตรงนั้นก็ตัดความคิดเสมอๆ รู้สึกว่ามันเป็นทุกข์ก็

ตัดทิ้งไป คือมันเป็นไปโดยสามัญสำนึก และคล้ายๆ ว่ามันเป็นนิสัยของแก พอแกมาอ่านหนังสือนี้ แกตื่นโพลงขึ้นมาทันที รู้สึกว่าอ่านแล้วมันโล่ง เหมือนจะเข้าใจไปเรื่อยๆ แล้วอ่านสองครั้ง สามครั้ง ก็เข้าใจไม่เหมือนกัน คือเข้าใจได้ลึก ละเอียดมากขึ้น ก็เลยอยากปฏิบัติธรรม ลองดูว่ามันจะเข้าใจแบบไหนได้อีก เขาก็เลยมาปฏิบัติในรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็ปรากฏผลดีค่อนข้างไวมาก

คนมีปัญญานี่ ถ้าสมมติว่าคุณมีสติ มีสมาธิ ระดับหนึ่ง แล้วมีคนไปบอกกล่าวแนะนำ มีคนไปเขี่ยธุลีในตาออกให้ มันจะสามารถเข้าใจได้ไม่ยาก แต่บางทีมันเหมือนเข้าใจนะ แต่ว่าตัวปล่อยวาง ตัวเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันช้า ทีนี้พอกระทบผัสสะปุ๊บ มันก็เป็นอนิจจังทันที กระทบปุ๊บ มันก็เป็นทุกขังทันที กระทบปุ๊บ มันก็ดับไปทันที เป็นอนัตตาทันที คือจริงๆ แล้ว ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา มันเป็นภาวะอันเดียวกัน มันไม่ได้ต่างกัน แต่เรามาแยกว่ามันต่างกัน จริงๆ ก็คือตัวปล่อยวาง ถ้ามันมีตัวรู้อยู่ แต่ไม่ชัด หลงๆ ลืมๆ ติดๆ ดับๆ ปล่อยวางได้เดี๋ยวมันก็หยิบมาอีก เพราะมันไม่เกิดปัญญารู้ว่าทุกอย่างมันเป็นทุกข์แบบแจ่มแจ้งเนี่ย มันก็จะติดอยู่อย่างนั้น มันไม่ปล่อย

ฉะนั้น ทุกอย่างที่เราเจอ มีแต่ความเป็นสมมติ แต่มันก็มีปรมัตถ์ในตัว, นี่คือบาตร สมมติบัญญัติ หน้าที่ของมันเอาไว้ก็คือสำหรับใส่อาหาร และสมมุติว่าเป็นของพระ ไม่ใช่ของใคร คนอื่นเอาไปใช้ก็เหมือนไม่เหมาะสม แต่มันก็มีความจริงของมัน ความจริงคือมันเป็นธาตุ *แล้วความจริงของมันที่สำคัญคือมันเป็นอนิจจัง อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ มันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอด ไม่เป็นของใคร มันจะไม่อยู่ไม่เป็นอย่างที่ใจเราคิดเราอยาก หรืออย่างที่ใจเราสมมติให้ว่ามันเป็นของเราเลย มันจะเป็นของมันอย่างนั้น แต่มันก็ไม่ได้มีจริง ไม่ได้มีจริงอย่างที่เราสำคัญมั่นหมายเลย อย่าโง่ยึดถือเป็นจริงเป็นจัง*

เวลาปรารภความเพียร ก็คือเรามาดูที่ใจเรา ดูความเป็นอนัตตา คือมันไม่ได้มี แต่เราไปยึดไว้ว่ามันมี มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ได้เป็นเรา เป็นของเรา...ไม่นะ มันเป็นธรรมชาติของมัน แต่สมมติว่านี่เป็นของเรา เพราะสะดวกต่อการเรียกขานต่อการใช้ คนนี้เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นพ่อ เป็นแม่ สมมติให้คนนี้เป็นคนรักษา เป็นทหาร เป็นตำรวจ เป็นครู เป็นอะไรต่างๆ สมมติทำหน้าที่เป็นกลไกเพื่อพัฒนาสังคมให้มันดีขึ้น ไม่ให้คนอาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาจุ้นจ้าน แต่ให้มันเป็นไปโดยธรรมชาติมัน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยธรรมชาติมัน *เราเอาสมมตินี่มารักษาตัวปรมัตถ์ แต่ว่าความเป็นจริงที่เรามีอยู่และเป็นปัญหาอยู่ ณ ปัจจุบันนี้ก็คือ เราติดตัวสมมตินี้ เราออกจากสมมตินี้ไม่ได้*

เหมือนที่บ้านเรา ก็อยู่กันมาแบบธรรมดา แต่วันหนึ่งเราไปเจอเขาทำศาลเจ้า เราก็เลยซื้อศาลเจ้ามาตั้งที่บ้าน มาตั้งทำพิธีอันเชิญเทพเทวาตามความคิดสมมติ พอเสร็จปุ๊บก็จุดไฟจุดเทียนบูชากราบไหว้ วัน

ต่อมาเรากลัวทันทีเลย คือเราเอาสมมตินี้มาครอบจิตเรา เมื่อก่อนมันไม่ได้มีในจิตนะ จิตเรามันไม่ได้มีศาลเจ้าก็ไปซื้อจากร้านเขามา เขาก็เอาปูนทำ เอาตีนเหยียบ แต่พอเราเอามาตั้ง เรากลัวของเราเอง จากตีนเหยียบก็เป็นมือกราบ กลัวว่ามีผีมีสาง มีโน่น มีนี่ จริงๆมันไม่ได้มี แต่เราไปสมมติว่ามันมี ใครเป็นคนสมมติ...พวกเราเอง มันเป็นธาตุธรรมชาติ แล้วมันก็ดับ เกิดดับของมัน แต่เราไปสำคัญมั่นหมายว่ามันเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เป็นของเรา ของเขา มันมีอย่างนั้น มีอย่างนี้เข้าไป เราก็ออกไม่ได้ ทีนี้เราก็เอาความคิดเรามาหลอกตัวเอง หยิบความคิดมาหลอกตัวเองไปวันๆ สมมติว่าหล่อ สมมติว่าสวย เราก็เอาสมมุติมาครอบงำ คือเรามองคนอื่น แล้วตัณหาเรามี เมื่อมีตัณหา มันจะสร้างสมมติว่าสวยว่างามมาครอบจิตตัวเองไว้ เราก็ออกจากความรู้สึกตรงนี้ไม่ได้ วิธีที่จะออกได้ก็คือเราต้องทำความรู้สึกตัว เดินออกมาตรงความรู้สึกเฉยๆ ว่างๆ นี้ และอยู่กับปัจจุบัน หรือเดินด้วยปัจจุบันธรรมเข้าไปหามัน เอ๊ะ มันอยู่ไหนเหรอ...ความว่าง รู้สึกเฉยๆ ซิ รู้สึกต่อเนื่อง *คือจิตเนี่ย จิตตัวเดียวมันไปคิด ถ้าไม่คิดมันก็รู้สึก ถ้าเรารู้สึกตัว มันก็ไม่ได้คิดไป*

เพราะฉะนั้น เราก็พยายามทำให้รู้สึกตัว เดินก็ให้รู้สึก นั่งก็ให้รู้สึก นอนก็ให้รู้สึก *ประคองความรู้สึกตัวนี้ จนกว่ามันจะมีสติของมันแบบสมบูรณ์ เหมือนกับที่เราชอบคิดโดยอัตโนมัติ* เมื่อสติสมบูรณ์ปุ๊บอยู่กับเราเนี่ย เวลาความคิดเกิดขึ้น ตัวสติ ตัวรู้ มันจะตัดความคิดของมันเอง มันก็เป็นความคิดที่มันสลาย ตัดบ่อยเข้า บ่อยเข้า ก็เหมือนกับการถอนการตัดสลัดทิ้งอุปาทาน อุปาทานมันก็จะจืดจางไปเรื่อยๆ เราถอนอารมณ์ ถอนภาวะความเป็นตัวเป็นตนออก และมันก็จะค่อยๆ ดับไป ดับไป ดับไป เวลามันคิดปุ๊บ มันเห็นปุ๊บ มันก็ดับ มันจะไม่เป็นตัวตนต่อไปนี้ และจะเป็นภาวะอนัตตาตลอด เมื่อก่อนคิดแล้วมันจะชอบ แต่ต่อมา มันคิดปุ๊บ ก็รู้เท่าทันมัน รู้เท่าทัน มันก็ไม่ได้ปรุงแต่ง มันก็เป็นธรรมดา เฉยๆ เฉยๆ อย่างนั้นตลอดเวลา *จนกระทั่งว่าสามารถเฉยได้แบบถาวร มันไม่เปลี่ยนแปลงละ มันเฉยแบบถาวร รู้...* มันปรุงแต่ง มันคิด มันไม่คิด รู้เท่าทัน เห็นปรากฏการณ์นี้ แบบแจ่มแจ้งชัดเจน จิตมันจะแจ้ง แจ้งในภาวะที่มันจะไปปรุงแต่ง แจ้งในอวิชชา แจ้งในอุปาทาน อุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่น มันไปยึดเอาความคิด ยึดอัตตาตัวตน ยึดเอาสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ มาเป็นตัวตนทั้งที่มันสมมติ

สมมติตัวนี้เกิดจากความไม่รู้ จิตมันไม่มีปัญญา แต่ถ้ามันมีปัญญา มันก็รู้นะว่าอันนี้สมมติ จิตมันจะไม่ติด สมมติเป็นพ่อ แม่ เป็นพี่ เป็นน้อง มันก็รู้จักสมมติอันนี้ แต่ว่ามันจะไม่ติด ถ้ามันเกิดปัญญานะ แต่ถ้าไม่มีปัญญา มันก็คิดไปตาม ปรุงแต่งไป อันนั้นก็ของกู อันนี้ก็ของมึง มันไม่เหมือนกับมีตัวรู้นี้อยู่ในใจ เขาถึงบอกว่า**“จงมีสติอยู่ทุกขณะจิตที่มันคิด”** มีสติรู้เท่าทัน มันปรุงไปแล้วนี่ ก็รู้เท่าทัน มันชอบแล้วนี่ ก็รู้เท่าทัน รู้เท่าทันว่ามันจะง่วงแล้วนี่ ง่วงนี่มีจริงไหม มันก็ไม่ได้มีจริง แต่มันเป็นอาการหนึ่งเท่านั้นเอง เกิดขึ้นเดี๋ยวมันก็ดับไป เกิดขึ้นก็ดับไป ถ้าอยากให้มันดับไวๆ เราก็สร้างเหตุปัจจัยใหม่ คือสร้าง

ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเยอะๆ และทุกอย่างจะเป็นอนัตตา ทุกอย่างจะเป็นความว่างโดยธรรมชาติภายใน คุยกับใคร พูดกับใคร มันก็จะเป็นว่างๆ คือมันจะไม่ก่อหวอดตัวตัณหาขึ้นมา ความอยาก ความคิด เรื่องกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหานี้ มันไม่มี เพราะมันสว่างข้างใน มันมีตัวรู้ประกอบอยู่ ***โยคา เว ชายเต ภูริ ปัญญาจะเกิดเพราะการประกอบตัวรู้ กายกับใจ ให้มันประกอบไปด้วยกัน*** ใจระลึกรู้กายเวลาเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ระลึกรู้ เอาสติเข้ามาประกอบต่อการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ยังไงก็ตาม ประกอบด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อมเอาไว้ คำว่า “ประกอบ” ก็คือการกำหนดรู้นั่นเอง

ภาวะที่มันสว่างภายใน ที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อม ที่เป็นสติสัมปชัญญะ เป็นธรรมมีอุปการะมาก ๒ อย่างนี้ มันช่วยชีวิตเราได้มาก แทนที่เราจะอยู่กับความหลงสมมติ มันก็ไม่หลง ไม่ติดกับสมมติที่มันเป็น แต่มันจะอยู่กับตัวภายในที่เป็นปรมัตถสัจจะ คือเห็นน่ะ เห็นอยู่ข้างในว่ากระทบผัสสะ แล้วก็ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่เรามองวัตถุอันนี้นะว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ที่วัตถุ ไม่ใช่สิ่งที่ถูกกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่ใช่เป็นอนิจจังที่รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ อารมณ์ ไม่ใช่อย่างนี้ แต่ว่ามันจืดจางข้างในที่ตัวอุปาทาน ตัวรู้มันอยู่ข้างในแล้วมันจะเห็น พอกระทบปุ๊บ มันจะปรุง มันจะจางข้างใน ข้างนอกมันก็เป็นอย่างนี้แหละ เห็นคนเป็นคน มันเป็นธรรมชาติแบบนี้ข้างนอกน่ะ แต่ตัวข้างในมันจะสลาย มันจะดับของมัน มันก่อหวอดเป็นเรื่องขึ้นมาหน่อย เราเห็นมัน มันก็ดับไปข้างใน ตัวที่จะเป็นตัวตน เป็นอุปาทานที่มันยึดมั่นถือมั่น มันจะดับไป มันเกิดขึ้น แล้วมันก็จะดับไปข้างใน ไม่ใช่อยู่ข้างนอก ข้างนอกเห็นอยู่ นางมา นางมี นางดำ นางแดง คนนั้น คนนี้ ผิวเนื้อ เป็นแบบนั้น แบบนี้ เป็นขาว เป็นดำ อะไรก็ว่าไป ก็เห็นตามสมมตินะอันนี้ แต่ว่าตัวที่จะทำให้เป็นอุปาทาน ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตัวภายในเนี่ย สติเราจะรู้เท่าทันแล้วมันจะดับ แล้วจะเป็นอยู่อย่างนั้น มันไม่ได้มาทำให้เป็นตัวทุกข์ที่มันต่อเนื่อง ไม่ได้เป็นตัวเป็นตนขึ้นมาในใจเรา

เราสังเกตดูนะ ดูข้างใน เราดู เราไม่ได้ดูคนข้างนอก คนนั้นทำไมเป็นอย่างนั้น คนนี้ทำไมเป็นอย่างนี้ ช่างมันเถอะ เดี๋ยวมันก็ตายหรอก...อันนี้นี่มันไม่ใช่อนิจจังข้างใน ไม่ใช่ตัวปรมัตถธรรมที่มันเป็นเห็นอยู่ภายใน แต่มันมองจากข้างนอก มันจึงไม่มีผลต่อการดับทุกข์เท่าไหร่ ในระบบของปรัชญา ระบบของจิตวิทยา การพูด การนึก การคิด การเก็งความจริง มันไม่ได้ช่วยอะไรมากมาย ฉะนั้นเราต้องเห็นภายใน เห็นทุกข์ที่มันปรากฏภายใน เห็นความสุข *คือเดินไปยังไงก็ตาม ดูใจตนเอง เห็นใจตนเองอย่างสม่ำเสมอ ปรุงแต่งก็เห็น ไม่ปรุงแต่งก็เห็น สมมติมันปรากฏก็เห็น เห็นอยู่เรื่อยๆ แบบไม่หวั่นไหว คือเห็นอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นานเข้า นานเข้า นานเข้า ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะปกติเป็นธรรมชาติ* เราเกิดมา ความจริงจิตนี้ ก็ควรเกิดปัญญารู้เห็นแบบนี้อยู่แล้ว จงเอาจิตกลับเข้าไปไว้ที่เดิมเขาเสีย ปล่อยเที่ยวเดี๋ยวติดสมมติ

ก็ศึกษาดูนะ เวลาทำงาน ปัดกวาดศาลา ถนนหนทาง มีสติ รู้สึกไป รู้ไป รู้ไป ให้จิตอยู่กับปัจจุบัน คือพูดง่ายๆ ว่า เท่าที่ประสบการณ์เวลาพาคนทำ คนสามารถได้อารมณ์ บางคนสามารถเกิดปัญญา รู้แจ้งเป็นมรรค เป็นผลได้ ในขณะที่กวาดก็มี เพราะฉะนั้นจึงไม่อยากให้ประมาท ทำอะไรนี่อย่าไปประมาทมัน **อย่าประมาทในความสามารถตัวเอง อย่าประมาทในคำสอนของพระพุทธเจ้า อย่าประมาทในตัวรู้น้อยๆ นี้** ที่ท่านบอกว่าเป็นอกาลิโก เวลาไหนก็บรรลุธรรมได้ เวลาไหนก็รู้ตัวทั่วพร้อมได้ ทำอยู่บ่อยๆ จิตเราก็จะแจ่มใส ความแจ่มใส คลายความยึดติดในรูปในนาม ในสมมติบัญญัติทั้งหลายทั้งปวง มันจะช่วยเราได้เยอะ ช่วยชีวิตเราให้เกิดเบา ประพฤติเบากายเบาจิต เวลาปฏิบัติธรรม กายลหุตา จิตลหุตา คือเมื่อมันรู้ความจริง มันปล่อยวาง จิตมันจะเบาขึ้นมาทันที เพราะจิตมันเกิดปัญญารู้ความจริง มันจึงทิ้งของที่หลงแบกเอาไว้ เมื่อเกิดปัญญาทิ้งได้ใจมันก็เบา อย่างเราเรียกว่าเป็นปีติ เมื่อก่อนมันไม่วาง มันวางไม่เป็น เอ... วางให้มันเป็นอนิจจัง วางยังไงน้อ ทำยังไงกูจะเห็นมันเป็นทุกข์นะ...มันก็ไม่เป็น แต่พอเมื่อได้ตัวรู้มากขึ้นมากขึ้นต่อเนื่องขึ้น เป็นสติ เป็นปัญญา เป็นสมาธิขึ้นมา มันเกิดการปล่อยวางเองโดยอัตโนมัติ พอมันปล่อยวาง ตัวรู้ตัวทั่วพร้อมก็ปรากฏเกิดขึ้น สติมันแจ่มใสทันที โล่ง โปร่ง เบาขึ้นมา เบากาย เบาจิต ทีนี้พอมันเบา จิตมันสลัดทิ้งของหนักนั้น มันสามารถเดินทางไปสู่ตัวเป็นมรรคผลได้ แต่ถ้าบรรจุบรรทุกหนักเกินไป มันขึ้นไม่ได้ หนักลูก หนักผัว หนักเมีย หนักกิเลสตัณหา หนักอาสวะอนุสัย พอมันหนัก มันไปสู่ความเป็นมรรคผลไม่ได้

พยายามสังเกต เรียนรู้ให้เข้าใจ แล้วเราจะไม่ติดสมมติ ปรมัตถ์เราก็ไม่ติด แต่ว่าเรารู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมัน มันเป็นอย่างนั้น มันอยู่อย่างนั้น อยู่กับสมมติ-ปรมัตถ์ได้ ใช้ก็เป็น ดูมันเฉยๆ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ ก็อนุโมทนาทุกท่านนะ สำหรับเช้านี้.

👁 สักว่าเวทนา

วิธีดู วิธีเห็น...ท่านบอกว่าให้เห็นเวทนา เวทนาทางกาย เวทนาทางจิต

เวทนา แปลว่า เสวยอารมณ์ ทีนี้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้น มันมีเวทนาทางกาย เรียกว่า *มีสุขเวทนา มีทุกขเวทนา มีโสมนัสเวทนา มีโทมนัสเวทนา มีอุเบกขาเวทนา* มีสุข มีทุกข์ มีโสม มีโทม มีอุเบกขา ที่สำคัญเราไม่ค่อยเห็นก็คืออุเบกขาเวทนา เวลามันเฉยๆ จิตมักจะหลงยึดติดใจ ยินดีในความเฉยๆ ไม่ได้ดูว่านั่นก็คือเวทนา ไม่ใช่ปัญญา ไม่ใช่ความหลุดพ้น เวทนายังเป็นสังขาร เวลามันดับหายไป เราจะหงุดหงิดติดอารมณ์

เวทนา คือ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความพอใจคืออะไร ความไม่พอใจคืออะไร เราไม่เคยเฝ้าดูเวลามันปรากฏ เราจะดูแต่เฉพาะตอนที่มันไม่พอใจ ถ้ามันไม่พอใจ มันอึดอัดขัดเคือง เราจะดูอยู่ แต่ว่าถ้ามันพอใจ มันดีเราไม่ค่อยดู ส่วนมากจะหลงออกไปในความพอใจอันนั้น อย่างตัวปีติ ตัวอะไรต่างๆที่ปรากฏ ความเอิบอิ่มใจ ความโล่งใจ ความสบายใจ จิตจะไปยินดีอันนั้น พอยินดีปุ๊บ อีกหน่อยมันก็หาย คือพูดง่ายๆ ว่าถ้าเสวยเวทนา หรือหลงในเวทนา เวลามันเปลี่ยนแปลง เราทำไม่ได้ คือเราทำใจไม่ได้นั่นเอง คือถ้าเสวยมัน มันก็เปลี่ยนแปลง พอมันไม่ปกติ มันก็ไม่สามารถที่จะหยั่งรู้ตัวสัจจธรรมข้างหน้าได้ คือมันเป็นอุปสรรค อุปสรรคตรงไหน ตรงที่เราเข้าไปเป็นกับมันและหลงในมัน และจิตเราไม่ปกตินั่นเอง

ให้ดู ให้รู้ ดู รู้ ไปเรื่อยๆ
สุขก็รู้ ทุกข์ก็รู้ เฉยก็รู้ ไม่เฉยก็รู้
ดูเวทนานั้นไป พอใจ ไม่พอใจ ให้รู้
ตัวรู้ให้มีความมั่นคง อย่าไหลไปตามสิ่งที่รู้
อาการที่รู้ได้อย่างต่อเนื่องนั้นแหละ คือ สัมมาสมาธิ

ดังนั้น ขณะที่เราดูกายเคลื่อนไหว เวลาเราเดินจงกรม หรือนั่งสร้างจังหวะใหม่ๆ การระลึกรู้ประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อมใหม่ๆ มันไม่มีเวทนา มันก็เฉยๆ อยู่ แต่ทำไปสักระยะหนึ่ง จะมีทุกขเวทนาปรากฏขึ้นก่อน มีเวทนาปรากฏ ทีนี้พอเราทำไปแล้วดับตัวเวทนาที่เป็นทุกข์ได้ มันจะมีความสุขการปฏิบัติธรรม พอมีความสุขเราก็จะหลง เพราะว่ามันคล้ายๆ ว่าเราพยายาม พยายามที่จะออกจากทุกข์ และ

ในที่สุดเราก็ออกจากทุกข์ได้ พอออกจากความทุกข์ได้มันก็ไปสู่ความสุข มันก็เลยหลงไปกับสิ่งที่มันเป็นนั่น เพราะมันชอบไง คือหวังอย่างเต็มที่ว่าจะให้มันพ้นทุกข์ แต่ว่าพอมันเจออารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่ง มันก็เข้าไปในอารมณ์นั้น อันนี้ต้องระวัง ต้องรู้ตัวให้ชัด

ท่านจึงบอกว่า **"ให้พยามยามดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา"** ***อิติเวทนา ปัจจุปัฐฐิตา ปะระสัสสติ โหนติ เพียงแค่ระลึกว่าเวทนามีอยู่*** ถ้าเวทนานี้เกิดขึ้นก็รู้ว่ามีเวทนา สุขเกิดขึ้นก็รู้ว่าสุข ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์ ถ้าเราดูเฉยๆ อย่ายึด ให้รู้ไปเรื่อยๆ จิตก็จะเดินหน้าไปเรื่อยๆ *คือรู้ทุกอย่างว่าเป็นกิเลสเท่านั้นเอง* เพียงแต่ว่า **กิเลสดำหรือกิเลสขาว**

อย่างราคะ โทสะ โมหะ ที่มันปรากฏนี้ มันเป็นกิเลสดำ มันดำมืดเลย ที่นี้ถ้ามันสุขล่ะ เกิดพอใจในอารมณ์ มันติดอกติดใจ มันเป็นกิเลสขาว เหมือนความคิดดี คิดดีเราไม่อยากจะออกนะ รู้สึกว่ามันสุข แต่ความคิดชั่วๆ นี่เราก็จะเห็นมัน เราถือว่าเป็นทุกข์ ความคิดชั่วๆ ก็เลยจะออก แต่ความคิดดีๆ เราไม่อยากจะออก มันก็เป็นกิเลสเหมือนกัน แต่ว่าเป็นกิเลสดำหรือกิเลสขาวเท่านั้นเอง ดังนั้นเวลาเราทำความเพียร หรือเราปรารภ หรือเราเจริญสติ ท่านจึงให้เห็นว่า มันเป็นเพียงเวทนาที่ปรากฏ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปเฉยๆ ดูมันเกิดขึ้นยังไง มันปรากฏยังไง และมันดับไปยังไง ดูเท่านั้นเอง ไม่ต้องไปยึดอะไรมากกว่านั้น รู้เฉยๆ ให้เห็น เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ของเวทนา

นั่งนานๆ ก็จะมีเวทนาเกิดขึ้น เวทนาท่านสอนว่า *"อย่าให้มีความรู้สึกต่อเวทนา ว่ามันเป็นตัว เป็นตน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา ให้เห็นสักแต่ว่า สักแต่ว่าเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นอาการหนึ่ง"* จริงๆมันมีไหม มันไม่มีน่ะ อย่างเรานั่งเฉยๆ ก็ไม่มี เวทนาก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี ไม่มีอะไรไปเกิดที่ใจ ใจว่าง ไม่ยึดติดเวทนาใดๆ แต่อีกหน่อยมันก็ดับไป มันเกิดขึ้น มันก็ดับไป เกิดขึ้น ก็ดับไป ที่นี้เราสามารถเห็นการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของเวทนาไหม ถ้าจะเห็นอย่างนั้นได้ จะต้องประคองความรู้สึกตัว ประคองสติผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นนั้นเอาไว้ ในเบื้องต้นนี้จะต้องมีความรู้สึกตัวเยอะๆ ถ้าความรู้สึกตัวมันน้อย ขนาดการรู้อาการกายที่ปกติ มันยังไม่อยู่ มันยากที่จะไประลึกดูเวทนา คือต้องตั้งสติอยู่กับฐานให้ได้ก่อน อยู่กับฐานกายนี้ คือ **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** แล้วจะเห็นเวทนาเอง

เวทนานี้ หมายถึงอาการของจิตนั่นเอง เสวยเป็นภาษาของอารมณ์นะ คือมันเข้าไปยึด ยึดเอาสิ่งที่ปรากฏขึ้น เจ็บปวด เมื่อย พอใจ ไม่พอใจ ที่จริงเมื่อย เจ็บปวด ก็ให้เห็นว่ามันเป็นธรรมดาของมัน พอใจก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดาของมัน ไม่พอใจก็เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของมัน *ถ้าเรายืนอยู่บนฐานของความไม่เข้าไปร่วมในอารมณ์ความพอใจไม่พอใจ เราถอนภาวะของความเป็นอัตตาตัวตนที่ไม่เข้าไปร่วมที่ไม่ปรุงแต่งนั้นปุ๊บ มันก็อยู่ในภาวะที่ปกติได้* (เอ้า! นั่งสร้างจังหวะดีๆ ยกมือสร้างจังหวะ อย่าให้มันง่วง ถ้ามันอยาก

ง่วง ก็เปลี่ยนอิริยาบถท่านั่ง ขยับไปขยับมา เดี๋ยวมันก็หาย ทำใจให้มันโล่งๆ ฟังไปเฉยๆ แต่พยามรู้สึกที่มือเยอะๆ ถ้ามันง่วงก็ทำแรงๆ ขยับไปขยับมานี่ เขย่าธาตุรู้ให้แรงๆ)

พูดง่ายๆ ว่า ความพอใจไม่พอใจเกิดขึ้น รู้เฉยๆ ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ก็แก้ไขไปตามอาการ ไม่ได้หมายความว่า ถ้ามีเวทนาจะต้องไปนั่งทับมันนะ เรามีเวทนา แล้วนั่งทับ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ขยับ อาจจะลองดูก็ได้ แต่ไม่ได้สำคัญมั่นหมายว่าต้องทับมันตลอด คือลองดู ลองซิ ลองไม่เปลี่ยนแปลงซิ ว่ามันทนได้ไหม ถ้ามันทนไม่ได้ก็เปลี่ยน แต่ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่เพราะกิเลสนะ แต่เป็นเพราะรู้เห็นตามเหตุปัจจัย เวทนาถ้ามันเยอะเกินไป เราก็เปลี่ยนอิริยาบถซะ เปลี่ยนแปลงคือกลับมาเดินในภาวะที่มันปกติ

ไม่ว่าเวทนาทางกายหรือทางจิตเกิดขึ้น ให้เห็นมัน ให้รู้เท่าทันมัน ความสุขก็รู้ว่ามันสุข ทุกข์ก็ให้รู้ว่าทุกข์ อึดอัดขัดเคืองก็รู้จักว่าเป็นยังไง แล้วอย่าหลุดเข้าไปในอาการนั้น ถ้าเข้าไปก็จะถูกปั่นไปทันที เหมือนพัดลม เวลาเราเปิดปุ๊บ มันก็จะหมุน ที่นี้เราเข้าไปในวงจรของมัน มันก็จะปั่นเรา ถ้าสมมติเราไปคลำหาสวิตช์มันอยู่ตรงไหน เราอยากปิด พอปิดปุ๊บ มันก็อยู่เฉยๆ เราเข้าไปได้ มันไม่ปั่นเราแล้ว เหมือนกันตัวเวทนานี่ เวลามันหมุน มันเหมือนพัดลม มันมีเหตุปัจจัย คือมีกระแสไฟผ่านไป แล้วก็ติดเหตุติดปัจจัยเอาไว้ มันก็จะหมุนเอง

เวลาเราเดินจงกรม มันเมื่อย มันมีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น มันเบื่อ หรือบางทีมันก็คิด มันมีเหตุปัจจัยที่ทำให้คิด มันมีกระแสวิ่งมา ถ้าเราเข้าไปในมัน มันก็ปั่นเราเท่านั้นเอง งั้นเราก็ออกมาข้างนอก ก็ดูมันเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ให้ดับที่เหตุปัจจัย แล้วมันก็จะปกติ คือจริงๆ มันไม่ได้มีคำว่าหมุน หรือไม่หมุน มันเฉยๆ อยู่ปกติ แต่เราไม่รู้เท่าทันมัน เราเลยไปกดมัน มันก็เลยหมุน

เวทนาที่ปรากฏเกิดขึ้น *เราพยายามเห็นมัน รู้มัน และเท่าทันมัน* อย่าให้มันปรุง มันมีเวทนานิดๆ หน่อยๆ ไปปรุงแต่งมันขึ้นมา (ลืมตากว้างๆ ! อย่าให้มันง่วง มองไปไกลๆ) เราอย่าให้มันปรุงนะ เวทนาอย่าไปปรุงมัน เวทนานี้มันเป็นเวทนาที่เป็นธรรมชาติมัน ถ้าไม่ปรุงมัน มันก็ดับไป เพราะว่า**ธรรมชาติของเวทนาก็คือความเป็นอนิจจัง** ธรรมชาติของเวทนาคือความเป็นอนิจจังนะ คือความเปลี่ยนแปลง แล้วเป็นสภาวะที่มันไม่มีตัวตน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป คือมันไม่มีอะไรเที่ยง ไม่ใช่อัตตา มันเป็น**ธรรมอนัตตา**

อย่างบางคนถ้ามาใหม่ ปฏิบัติธรรมนี่มันง่วง มันง่วงเป็นเวทนาแบบหนึ่ง แล้วเราก็ออกไม่เป็น เพราะเราไม่รู้ ที่นี้พอเดินจงกรมไปมา ก็จะเข้าไปในความคิดล่ะทีนี้ มันจะปรุงแต่ง อยากกลับบ้าน อยากนู่นอยากนี้ ความง่วง ความอึดอัดขัดเคือง สองวันหนักขึ้นเรื่อย คิดมากเรื่อย สามวันก็จะหนักขึ้นเรื่อย

จนกระทั่งสี่วันห้าวัน มันจะหนักขึ้นเรื่อยๆ ถามว่าคุณมีสติอย่างที่ให้ทำเนี่ย ให้มีสติระลึกรู้ คุณมีไหม ถ้าคุณมีตัวระลึกรู้ คุณจะออกจากตัวเวทนานี้ได้ แต่ถ้าคุณไม่มีสติระลึกรู้ คุณจะออกจากเวทนานี้ไม่ได้ แล้วคุณจะทุกข์เพราะเวทนานี้มากขึ้นเรื่อยๆ จะหนักไปเรื่อยๆ มันติดน่ะ แล้วก็จะสำคัญมั่นหมายว่า เป็นเพราะสถานที่ เป็นเพราะการกระทำ เป็นเพราะคำพูด เป็นเพราะคนนั้น เป็นเพราะคนนี้ เป็นเพราะกูเป็นโรคเป็นภัยไข้เจ็บ เป็นโน่นเป็นนี่ มันจะสำคัญในรูปในนามขึ้นมาทันที เพราะฉะนั้นให้เราเห็นมัน เห็นว่ามันปรุงแต่งยังไง ทำไมมันจึงอึดอัด มันขัดเคืองหรือยังไง มันพอใจ มันไม่พอใจ มันเกิดจากอะไร มันมาจากไหน อยู่ยังไง

คือถ้ารู้ไม่เท่าทัน มันก็ปั่นเราอย่างที่ว่า ฉะนั้นไม่ว่าจะร้อน จะหนาว จะเย็น พอใจ ไม่พอใจ **ให้รักษาจิตอยู่ในภาวะที่ปกติ** รักษาใจในภาวะที่เฉยๆ รู้ตัวทั่วพร้อมตลอดเวลาให้ได้นะ ให้ใจมันดีๆได้ ให้มันสงบ อย่าให้มันมีอะไรปรากฏกระทบ บางทีเราอาจจะนึกได้ตอนครั้งใดครั้งหนึ่ง ไม่ตลอดก็ได้ *พยายามระลึกและกลับมาอยู่กับปัจจุบันให้มากๆ แล้วพยายามดู ดูเวทนาเหมือนเราดูคนอื่นเจ็บปวด หรือดูคนอื่นที่เขาได้อะไรหรือไม่ได้อะไร เขาพอใจหรือไม่พอใจ ดูบ้านนั้น ดูคนนั้นเป็นอย่างนั้น ดูคนนี้เป็นอย่างนี้ เพราะฉะนั้นดูจิตเรา ดูแบบนั้น กายเราเป็นยังไง จิตเราเป็นยังไง ดูอาการของมัน*

ทีนี้ก่อนมันจะเป็นอย่างนั้นได้ เราต้องตั้งอยู่กับฐานให้มันดีๆ คืออารมณ์รูปนามนี้สำคัญมาก อารมณ์รู้อยู่กับฐานกาย ต้องหนักแน่น เพราะอย่างน้อยๆ เวลามันเกิดปัญหาอะไร เราจะวิ่งเข้ามาหลบได้ กายนี้เหมือนรูป เหมือนบ้านเรา อารมณ์รูปนามเนี่ย คือพอเราไปดูความคิด เหมือนเราวิ่งออกไปตีหัวความคิด ความคิดมา ออกไปตีหัวมันปุ๊บ เวลามันตีเรา เรากลับ เราหนีไม่ทันไม่รู้จะไปทางไหน มันปั่นเรา งั้นเราก็วิ่งกลับเข้ามาอยู่กับฐานรูปนาม ถ้าเราไม่รู้จักรูปนามก่อน ไม่รู้จักบ้านตัวเอง เหมือนการรบของทหารที่ไม่มีฐานบังเกอร์ เวลาเราไปดูจิต มันลากไปเลย ความคิดเนี่ย มันลากความคิดความปรุงแต่งเราออกไป

(ลืมตาขึ้น! สร้างจังหวะแรงๆ มองไกลๆ คนอยู่ท้ายๆเนี่ย มองไกลๆ อย่าให้มันง่วง ยกมือแรงๆ เวลายกมือ นั่งสร้างจังหวะแรงๆ เร้าตัวพุทธะให้มากๆ) มันง่วง มันเหงา มันไม่มีอะไรหรอก เราหลงเฉยๆ หลงไปในภาวะที่สติเราอ่อน สติเราอ่อนแอ เราอยู่กับโลกมานาน โลกหมายความว่า อารมณ์แบบโลกๆเนี่ย **โลกธรรม ธรรมของโลก คือลาภ ยส สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์** มันอยู่ในใจเรามานาน แล้วเราก็คุ้นกับอารมณ์ประเภทนั้น คุ้นกับความพอใจไม่พอใจ เราถือว่าเป็นธรรมชาติเรา เราก็ติดอันนั้นตลอดเวลา ทีนี้พอจะมาออก มันออกไม่ได้ จะมองให้เห็นว่ามันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มันไม่ใช่กู ไม่ใช่มึงนะ มันจะทำไม่ได้

ท่านจึงบอกว่า อันดับแรกประคอง ดึงออกมาอยู่กับกาย **กายานุปัสสนา:การตามรู้อาการกายให้ชัดเจน** เป็นอาการกายนะ กายมันมีไหม มี มันมีการเคลื่อนไหว มีอะไร ระลึกรู้เฉยๆ เวทนาปรากฏไหม ก็รู้จักว่าเวทนาก็เป็นอย่างนี้ แต่ไม่เข้าไป คือไม่เข้าไปในอารมณ์นั้น ออกมาอยู่กับปัจจุบัน เดิน...บางทีก็เมื่อยนะ ปวดขา เดินจงกรม ก็ออกมาอยู่กับการเดินนี่ พยายามประคองไว้ มันจะมีวันหนึ่งหรอกที่มันจะอำลาจากกัน มันจะมีความสุขเวลาเดิน สุข... สบาย... เหมือนฝนจะตกนะ มันจะมีครึ้มฟ้าครึ้มฝน ครึ้มเมฆครึ้มหมอก ฟ้าร้อง ฟ้าคำราม แต่บางทีมันก็ร้องคำรามทั้งคืน แต่มันก็ไม่ตกนะ เดี๋ยวมันก็หายไป มันคำรามอยู่ แต่มันก็หายไป มันไม่ได้มี มันเหมือนจะมี เหมือนกัน บางคนมาปฏิบัติธรรม เอาจริงเอาจัง รู้สึกสบาย รู้สึกคล้ายๆ ว่าจะเกิดธรรมะ เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง คล้ายฝนจะตก แต่มันก็ไม่เกิดนะ มันได้แต่ปีติ ได้แต่สมาธิ ระดับหนึ่งแล้วมันก็ดับไป มันไม่พอที่จะเกิดการรู้แจ้งได้

ฉะนั้น เวลาเราศึกษา เราจะต้องละเอียดมากๆ ด้วย คือละเอียดในการดู ละเอียดในการที่จะสลัดอารมณ์ แต่ไม่ได้คิดอะไรละเอียดนะ ปฏิบัติธรรมเนี่ย ปัญญาไม่ใช่ความคิด ความคิดใช้ได้นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง แต่คิดดับความโกรธได้ไหม ถ้ามันคิด มันก็คือเพิ่มอารมณ์ขึ้นนั่นเอง

ปัญญา หมายถึง สภาวธรรมที่มันดับความคิดดับอารมณ์ อันนี้ต่างหาก เราอยู่ที่บ้านก็เป็นแบบหนึ่ง แต่มาอยู่ที่วัด คือมาเฝ้าดูตัวทุกข์ แล้วทุกข์มันปรากฏเกิดขึ้น เรากำจัดได้ไหม ถ้ากำจัดไม่ได้ ก็จะมีเขาบอกให้ว่าทำอย่างนี้นะ ทำอย่างนั้นนะ เราก็ทำตาม ถ้าทำไม่ได้ เราก็จะไปยึดเอาอารมณ์อีกละ ว่าเป็นตัวเป็นตน ว่าเป็นคนนั้นสั่ง มันก็จะคิดหาเหตุผลของมันที่จะหนี จิตเนี่ยเข้าใจยาก แล้วเราก็จะตกเป็นทาสของกิเลสไปเรื่อยๆ ออกไม่ได้ ต้องรู้จักฝืน ฝืนที่จะอยู่กับปัจจุบัน ฝืนที่จะอยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อม **เพราะความรู้ตัวทั่วพร้อมที่มันอยู่กับปัจจุบัน คือ นิพพาน**

ถ้าคุณจับตรงนี้ ก็เหมือนคุณจะไปหาควาย ถ้าคุณจับปัจจุบันได้ คุณเหยียบรอยมันไปนะ รู้แล้วว่ามันไปทางนี้ มันเข้าไปตรงนี้ ใหม่ๆ นี่เราอาจจะเจอรอยมัน อย่างคนเริ่มได้อารมณ์ อารมณ์คือมีสติ มีขันติ มีตัวรู้ ตัวอุเบกขา ไม่เข้าไปในทุกข์ มีสติ มีขันติ มีอุเบกขา เห็นเฉยๆ รู้ตัวทั่วพร้อม นั่นเริ่มเห็นรอยควายแล้ว แต่คุณยังไม่ได้ตัวควาย คุณยังไม่เห็นตัวมันจริงๆ ว่าเป็นยังไง มันมีความรู้ตัวทั่วพร้อม รู้แล้วว่าจะไปทางนี้ ควายคือจิต รู้แล้วว่ามันไปทางนี้ เราก็พยายามจับ จับตัวปัจจุบัน คือเดินตามรอยมันไป เดินตามรอยมันไป เราเดินไปเดินมา จนไปเห็นตัวมัน เห็นตัวควาย

ทีนี้หาวิธีจับควายซิ เราต้องมีเชือกนะ จะเอาเชือกไปผูกตัวปกตินี้ จะผูกยังไงถึงจะอยู่ ต้องรวบรวมคุณธรรมมาเป็นเส้นเชือกใหญ่ๆ เข้าไว้ คือ **พละ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** บางทีมันก็ได้อยู่

ตัวรู้เนี่ย คือคล้ายๆ ว่าเดินตามรอยมันไป ก็ไปเห็นความปกติอยู่ แต่มันเอาไม่อยู่ เดี๋ยวก็หลุดเรื่อย เดี๋ยวก็หลุดเรื่อย แต่ถ้าเราเห็นมัน เราระลึกรู้ว่า อ้อ! มันเป็นอย่างนี้นะ มันเกิดอย่างนี้นะ มันดับอย่างนี้นะ ตัวรู้ปกติมันไม่เกิด มันไม่ดับนะ นอกนั้นมันเกิดมันดับหมดเลย เพราะมันเป็นสังขาร แต่ตัวควายจริงๆ มันไม่ใช่รอยมันน่ะ มันไม่ลบเลือนเพราะแดดลมหรอกนะ มันเป็นภาวะของ**วิสังขาร** เราก็เห็น อ้อ...มันเป็นอย่างนี้นะ ก็เอาเชือกผูก คำว่าเชือก หมายถึงตัวรู้ที่ต่อเนื่อง ตอนที่มันว่าง มันเหมือนได้รอยมันน่ะ มันไปทางนั้น แต่ตัวรู้นี่ คือเชือกไปผูกมัน ผูกควายตัวนี้ มันก็จะอยู่

อันดับต่อไป เราจะจูงมันกลับบ้าน ควายตัวนี้ จูงยังไงน้อ ค่อยๆ จูง คือดึงจิตกลับบ้าน บ้านอยู่ที่ไหน บ้านอยู่ที่นี่ ที่กาย คือจะดึงใจกลับเข้ามาอยู่กับกาย ให้มันเห็นกาย ให้มันอยู่กับกายนี้ อย่าให้มันหลุดออกไปจากกาย เอามาอยู่กับบ้านมัน บ้านมันอยู่ที่นี่ แต่ส่วนมากมันวิ่งร่อนไปนู่น ไปอดีต ไปอนาคตนู่น ไปติดอยู่กับเวทนาในฐานต่างๆ ดึงกลับมา (เอ้า! ลืมตากว้างๆ มองไกลๆ มองไปมองมา ดูนู่น ดูนี่ แมลงก็เยอะ ถ้ามันง่วงก็ตีตาใส่แมลงซะ จะได้หายง่วง ไม่มีอารมณ์มาถ่วงให้โง่ได้)

กายนี้เหมือนถ้ำนะ ท่านบอก **กายนี้เหมือนถ้ำ จิตเหมือนคนอาศัย** ปกติจิตมันอยู่ในกาย แต่มันวิ่งออกไปข้างนอก วิ่งไปหาคนนั้น วิ่งไปหาคนนี้ อดีต อนาคต ลูกเต้าเหล่าหลาน นั่นแหละคือก้อนกิเลส **กิเลสคือสิ่งที่ปรากฏในจิตเรา** ดึงจิตกลับมา มาอยู่กับถ้ำ เหมือนเราจูงควาย จูงมา จูงมา ตัวจิตที่มันบริสุทธิ์จริงๆ น่ะ คือควาย ความรู้ตัวทั่วพร้อมนี้เหมือนเชือก ถามว่าเวลาเราปฏิบัติธรรมเนี่ย เราเอาเชือกผูกควายไหม บางทีมันยังไม่รู้จักด้วยซ้ำไปว่าจิตที่บริสุทธิ์จริงๆ คือยังไง มันไม่รู้นะ งั้นเราก็ต้องให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมให้มันต่อเนื่องก่อน เพื่อให้มีเชือกผูกควาย ให้มันมีภาวะที่ผูกได้ แล้วก็มาอยู่บ้าน พอดึงเข้ามา ดึงเข้ามา ดึงเข้ามา ปุ๊บ ขณะที่จะดึงกลับบ้าน ได้จูงแล้ว มันเมื่อย ก็กำหนดรู้ว่ามันเมื่อย ก็จะมีวิธีว่าขึ้นขี่ควาย ขี่มันกลับมา ควายเรานี่ ลองขึ้นขี่ดูซิ บางทีถ้าจูง คือประคองความรู้สึกตัว ประคองมา ประคองมา ก็พอได้อยู่ แต่ถ้าขึ้นขี่ล่ะ คือลองเอาอะไรมาคิดทับถมจิตใจให้มันหนัก มันรับได้ไหม รับน้ำหนักอารมณ์ไม่ได้ ก็แสดงว่ามันยังไม่เชื่อง ไว้ใจไม่ได้ ดูมันเฉยๆ ไม่ต้องประคองความรู้สึกตัว ไม่ต้องดูแล ไม่ต้องกำหนดรู้ ไม่ต้องเฝ้า ไม่ต้องระวังเนี่ย ขึ้นขี่มันมา ทำเป็นไหม แล้วพอขี่มันมาได้ บางทีลองเผลอดูซิ เผลอไม่ต้องเอาใจใส่มันนะ ดูซิจิตเราจะหนีไปอีกไหม

(ทำตาโตๆ ทำตาใหญ่ๆ แล้วกรอกลูกตาไปมา นี่มันตามืดตาบอด มันไม่เห็นแม้กระทั่งควายนะเนี่ย) นี่ เวทนาอย่างนี้ คนไม่ค่อยได้ดูมัน เวทนามันปรากฏ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความง่วง ความเหงา เราดับไม่เป็น พอดับไม่เป็น ก็แย่เลย ติดเข้าไป บางคนมาได้หนึ่งวันสองวันสามวัน ลองดู ลองดู ดูให้ถี่ถ้วนเข้าไปอีก จากนี้ไปถึงสามทุ่มนู่นนะ มันเป็นการประลองพลังจิต **กายนี้เป็นสนามของกิเลสกับธรรมะ** *มันไม่ใช่สถานที่ที่เราจะมาแสวงหาสุข เอามาหากาม มาหาอะไรอย่างนี้...ไม่ใช่ แต่เป็นสนาม*

ทดลองของกิเลสกับธรรมมะเท่านั้นเอง ว่าใครดีใครอยู่ ถ้าคุณอยู่กับพระธรรม คุณก็ผ่านได้ แต่ถ้าคุณอยู่กับกิเลส ก็แสดงว่า คุณเห็นว่าร่างกายนี้มีตัวมีตน เป็นภาวะที่ควรจะมายึดมั่นถือมั่น มันมาติดอยู่กับกาย มันก็ออกไม่ได้หรอกชาตินี้

คนปฏิบัติธรรม ที่สำคัญคือต้องมีความละอาย คนมีสติ ในเบื้องต้นคือมีความละอาย ละอายชั่วกลัวบาป มีหิริโอตตัปปะ คือมีความละอาย ละอายไหมที่จะง่วง ละอายไหมที่มันเหงา อายไหมที่มันหลับ ถ้ามีความละอาย มันก็จะไปไว แต่ถ้าไม่มีความละอาย มันจะไม่รู้สึกนะ เวลามันง่วงตอนไหนมันก็ไม่รู้ งั้นให้ตื่นตัว จิตนี่ ตื่นตัวอย่างสม่ำเสมอ มันจะไปจะมายังไง ให้เห็นมัน บางทีละอายด้วย ละอายแบบไหน ละอายแบบนี้ มันกลัวผีนี่ ละอายว่าจิตกูทำไมอ่อนจัง หรืออารมณ์ประเภทไหนที่จิตมันไปข้องแวะด้วย ไปข้องแวะอะไร คือไปข้องแวะ กับพระ กับเหรียญ นี่เป็นลักษณะของความโง่ๆ ในการปฏิบัติธรรม จิตมันจะข้องแวะ กับพระ กับรูป กับเหรียญ ยึดติดคาถาอาคม ไหว้พระสวดมนต์อะไรต่างๆ เครื่องรางของขลัง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม้กระทั่งเครื่องประดับนี่ ถ้าได้ใส่แล้วรู้สึกมีความมั่นใจ จิตอันนี้ ถ้าไม่ได้ใส่แล้วไม่ได้ แล้วกูก็ขาดไม่ได้ ถ้าใครมาแตะต้อง แล้วมันจะหงุดหงิด จิตนี่ จริงๆ ยิ่งปฏิบัติยิ่งถอดเปลือกตัวเอง เอาออกเรื่อยๆ บางทีนุ่งต้องเป็นชุดนั้นชุดนี้ ถ้าไม่ได้ชุดนั้นชุดนี้ก็ไม่ได้ จิตนี้จะขาดความมั่นใจไปเลยนู่น

คือทางธรรมนี่ เขาแข่งกันว่าเอาออก แต่ทางโลกนี่ เขาแข่งกันว่าเอาเข้า ทางธรรมนี้ ทำให้มันไม่มีอะไร แต่สังคมจิตของทางโลก ไม่มีอะไรแล้วเป็นทุกข์ คล้ายๆ ว่า การที่ไม่มีอะไร มันเป็นการทดสอบจิตตัวเอง ว่ามันเข้มแข็งหรือไม่ อยู่ปราศจากความไม่มี เรามองว่าจิตมันแข็ง อ้อ คนนี้จิตมันเข้มแข็งเนาะ ผ่านเวทนาระดับต่างๆได้ ผ่านความสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่มี ในความเป็นอัตตาตัวตน บางคนมาปฏิบัติธรรม ทำเป็นมีสร้อย มีแหวน มีอะไรมาใส่ เพราะอะไร เพราะมันเป็นเครื่องปรุงความมั่นใจ จิตมันติด มันพอใจ จิตมันยังพอใจ มันยังข้องแวะ สิ่งพวกนี้อยู่ การนุ่งการห่มการอะไร ต้องเป็นแบบนั้นแบบนี้ จิตมันยึด ฉะนั้นคนปฏิบัติธรรม มันจะไม่มีอะไร อย่างวงการของคนปฏิบัติธรรม เค้าปฏิบัติเพื่อลด เพื่อละ มันจะไม่มีอะไรเลย ที่นอนก็ยังเป็นแบบง่ายๆ บางทีอย่างพระนี่ อาตมาจะให้ย้ายที่พักอยู่เรื่อย พระรูปนั้นไปนอนตรงนั้น รูปนี้ไปนอนตรงนี้ ก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพราะอะไร เพื่อเป็นการทดสอบจิต แต่คนมาปฏิบัติธรรมนี่ บางทีเขาจะเลือกที่ที่สบายที่สุด แต่พระนี่ต้องฝึกต่างไป ให้บทเรียนสูงขึ้น ละเอียดขึ้น คล้ายๆ ว่าจะจำลองสถานการณ์ คือให้เขาอยู่กับความเป็นจริง เพราะวันหนึ่งๆ มันไม่ได้มีความสุขตลอด ไม่ได้เป็นอย่างที่ปรารถนา ลองไปอยู่ในที่รกๆ สกปรกดูซิ ทำใจยังไง พัฒนาเป็นไหม หรือไม่เป็นเลย ไปอยู่ในที่สะอาดดูซิ รักษาเป็นไหม หลงไหม สะดวกสบายขนาดนี้ ส่วนมากความสะดวกสบายเนี่ย ทำลายคน เวลาเราไปอยู่ในที่สะดวกสบาย มันรับไม่ได้ จิตยังหลง จิตยังอ่อนแอ มันก็ง่วง เหงา นั่นคือปัญหา อย่างคนไปอยู่ทางโลก ก็ติดความสะดวกสบายซะ แล้วการที่จะเห็นสัจจธรรมด้วยวิถีชีวิตแบบทางโลก จึงเป็นไปได้ยาก

เพราะอะไร เพราะเราหลงไง หลงสิ่งนั้นว่ามันเป็น มันมีจริง มันเป็นจริง ถ้าไม่ได้อย่างนั้น ถ้าไม่ได้เป็นอย่างนั้น มันจะรับไม่ได้ มันจะมีเงื่อนไขของมัน ซึ่งธรรมชาติอันนี้ มันไม่ได้เป็นว่าคุณพอใจหรือไม่พอใจ คุณจะคิดยังไงก็ตาม *คุณมีอย่างเดียวคือทุกข์กับสุขเท่านั้นเอง สุขถ้าคุณทำถูกเหตุปัจจัย ทุกข์ถ้าไม่รู้เหตุปัจจัย* คุณจะมีความสุขที่มันเที่ยงแท้ถาวร หากไม่ต้องอิงอามิส คือไม่ต้องมีเหตุปัจจัยมาสร้างมัน คือระลึกรู้แล้วอยู่กับปัจจุบัน เป็น**วิสังขาร** สู่ภาวะที่เรียกว่า ***วิสังขาระคะตัง จิตตัง*** ได้ แต่คุณทำไม่เป็น คุณก็ทุกข์ คุณพอใจก็ตาม ไม่พอใจก็ตาม คุณก็ต้องทุกข์อยู่อย่างนั้นน่ะ คุณออกจากอันไหนไม่ได้ วันหนึ่งเวลามันเปลี่ยนแปลง คุณก็ทำใจไม่ได้อย่างเดิม หรืออย่างน้อยคุณไปยึดกับสิ่งที่มันมีอยู่ในคุณ แต่มันก็ไม่ได้มีจริง คือเกิดแล้วมันก็ดับเท่านั้นเอง มันเป็นความรู้สึก เราเสียดายความรู้สึกในความมั่นใจของกู กูมีความรู้สึกนะ ถ้ามันเป็นอย่างนี้ ถ้าได้อย่างนี้ ถ้าลักษณะอย่างนี้ ยี่ห้อของกูเป็นอย่างนี้ อะไรต่างๆ มันจะมีความสุข มันสลัดไม่ออก มันเกาะติดแน่นแล้ว เหตุผลธรรมดาใช้ไม่ได้หรอก ต้องเป็นน้ำยาวิปัสสนาเท่านั้น

สิ่งเหล่านี้มันเป็นกิเลสที่ละเอียด ไม่ใช่ว่าจากบ้านจากเรือนมาแล้วถือว่าดี ไม่ใช่นะ คุณสามารถสลัดอารมณ์ ตัวรู้สึกตัวนี้ออกไปจากใจได้ไหม...ความรู้สึกความพอใจไม่พอใจ แล้วคุณสามารถไปอยู่กับตัวที่สบายที่เป็นปกติได้ไหม ถ้าไม่ได้ มันก็ยากที่จะเห็นธรรม คือดูเวทนาอย่างเดียวก็เข้าใจสัจจธรรม พูดง่ายๆ *ดูกายก็สามารถเข้าใจสัจจธรรม ดูเวทนาอย่างเดียวก็เข้าใจสัจจธรรม* เพราะตัวเวทนา มันอยู่ที่ไหน มันอยู่ที่กายกับจิตนี่แหละ เวทนาอยู่ที่กายกับจิต ความยึดมั่นถือมั่นก็อยู่กับกายกับจิตเท่านั้นเอง ***“อัตถิ กาโยติ..อัตถิ เวทนาติ..อัตถิ จิตตันติ..อัตถิ ธัมมาติ วา ปะนัสสะ ปัจจุปัฏฐิตาโหนติ...ระลึกรู้เพียงแค่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่เท่านั้น”*** สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงอุปกรณ์เฉพาะกิจแห่งการแสวงหาการหลุดพ้นเท่านั้นเอง

เพราะฉะนั้น ดูมันนะ อาการสามสิบสองนี้ ในร่างกายเรานี้ มีอวัยวะอยู่สามสิบสองประเภท มีอาการของตา ของหู ของจมูก ของลิ้น ของกาย มันมี มันเป็นยังไง มันเป็นที่ความรู้สึกเท่านั้นนะ เราทำอะไร มันจะออกมาทางความรู้สึก อย่างถ้าเราหาพระสักองค์มาแขวนคอ มันเป็นความรู้สึก จะมีความมั่นใจ มีเหรียญ มีสร้อย มันเป็นความรู้สึกที่หยาบๆ เท่านั้นเอง มันหยาบๆ คือมันติด งั้นเราก็สลัดออกปล่อยวางออก ในวงการของนักปฏิบัติธรรม คือเขาจะไม่ให้มีอะไร คือมันเป็นการทดสอบอารมณ์เราว่าแข็งพอไหมที่จะเลิกอันนี้ ลดอันนี้ ละอันนี้ นอนน้อย กินน้อย ไม่มีเครื่องประดับอะไรต่างๆ ไม่ประดับประดา ทำได้ไหม อยู่กับปัจจุบันเฉยๆ อยู่กับชีวิตที่เหมือนคนตายแล้วเนี่ย ทำเป็นไหม เพราะถ้าอยากได้ชีวิตจริงๆ กลับคืนมาคือต้องกล้าตาย กล้าอยู่กับภาวะที่มันไม่มีอะไร

อย่างคุณหมอคนหนึ่งมาจากนครพนม เจอตอนเป็นหนุ่ม ตอนอาตมาไปเทศน์ แต่ตอนมาเจออีกที “อ้าว คุณหมอ อาตมาจำไม่ได้นะเนี่ย” เขาบอกว่า“ผมตัดผม ผมตัดสั้นๆ ให้เหมือนหัวโล้นๆ เลย เพราะว่าตอนมาปฏิบัติธรรม ผมก็ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน” แต่ก่อนทรงผมเขาดี แต่เขาจะมาปฏิบัติธรรม เขาตัดรองทรงหมดเลย ไม่ต้องสระ ไม่ต้องอะไร ไม่ต้องพะวักพะวงกับเรื่องนี้ จะเหลือแต่เรื่องปฏิบัติอย่างเดียว โอ้เก่งนะ คืออย่างน้อยก็ไม่เห็นสำคัญมั่นหมายในทรงผมน่ะ คือทำธรรมดา ตัดแล้วก็มาปฏิบัติมาทำความเพียร คืออย่างน้อยๆ เขาสลัดสิ่งที่เป็นอัตตาในระดับหนึ่งทิ้งหมด มาอยู่ในภาวะที่ไม่ต้องมีรูปมีทรงได้

คือปกติ คือไม่มี มันไม่มีน่ะ นี่เพราะมันมีคือมันมาซ่อนเร้นในใจเฉยๆ งั้นถ้าเราเห็น เห็นปุ๊บ อ้อ... มันเป็นอย่างนี้นะ มันปรากฏอย่างนี้ มันตั้งอยู่อย่างนี้ มันดับไปอย่างนี้ ทุกอย่าง เวลาเราสร้างเหตุปัจจัย สมมติเราตัดอันนี้ออกไป จิตมันเป็นยังไงล่ะทีนี้ มีเวทนาเยอะไหม มันจะมีความรู้สึกเสียดาย ตัวเวทนาเนี่ย เวทนาในขณะที่เรามีความสุข สมมติว่าเราอยู่กับลูก กับสามี กับภรรยา มันเป็นเวทนาแบบหนึ่ง ทีนี้พอสลัดปุ๊บเนี่ย จิตมันเคยได้ มันจะอยากได้ เคยเห็น ก็อยากเห็น เคยเป็น เคยมี เคยสัมผัส เคยรู้สึกนึกคิดแบบไหน มันจะติดอันนั้น แล้วมันก็ออกจากอันนั้นไม่ได้ มันไปยึดเอา บางคนติดเครื่องสำอาง บางทีติดรถติดรา ติดอะไรต่างๆ มันจะติดน่ะ จิตเนี่ย งั้นเราลองมาอยู่เฉยๆ ลองดูซิ หรือแม้กระทั่งการติดอารมณ์ เราจะออกมาอยู่กับตัวรู้เฉยๆ ได้ไหม

สิ่งที่เราชอบมากที่สุดมันจะมี ๔ประเภทคือ

๑.กาม ติดเวทนาด้านกาม กามฉันทะ กามราคะ

๒.อัตตา ความติดในเรื่องตัวเรื่องตนของตัวเอง กูมี กูเป็น กูคือกู มีความมั่นใจในตัวเองสูง หลงตัวเอง

๓.ทิฏฐิ หลงอารมณ์ หลงความคิดความเห็น หลงทิฐิ หลงมานะตัวเอง จริงๆ ถือว่าเป็นก้อนทุกข์เฉยๆนะ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่เราไม่เห็นเวทนานี้ ดูเวทนานี้ไม่เป็น

๔.สีลัพพตปรามาส การยึดติดในความเชื่อ ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในประเพณี ในพิธีกรรมทั้งหลาย เช่น ถ้าได้ไหว้พระ มันจะมีความสุขหน่อย แต่ถ้าไม่ได้ไหว้พระ มีความทุกข์ ทุกข์ตรงไหน ตรงที่เหมือนว่ามันขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง เราจะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์อันนั้นอันนี้มาช่วย ความจริงมันไม่ได้มีนะ *สิ่งศักดิ์สิทธิ์มันไม่ได้มี ตัวเรานี่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุดแล้ว*

คือกายกับใจก็เป็นสภาวะอันนี้เฉยๆ เดี๋ยวมันก็ดับ เกิดขึ้นเดี๋ยวก็ดับไป เกิดขึ้นเดี๋ยวก็ดับไป มันไม่มีอะไร ตายไปเหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน มันไม่ได้มีประโยชน์อะไร เพียงแต่ว่า ในขณะที่มีชีวิตอยู่นี่ เราสามารถเข้าถึงสัจจธรรมของมันได้ไหม

“สัจจธรรม คือ ความสิ้นทุกข์”

“จงเจริญสติปัฏฐานเป็นสะพานให้ใจมันเดินไปให้ถึงที่สิ้นสุดของทุกข์:นิพพาน”.

👁 ❤

👁 เหนืออารมณ์ เหนือราคะ

ปกติ คนเรามีชีวิตที่สะอาดอยู่แล้ว มีความสว่างอยู่แล้ว ความสงบก็มี ความปกติ ความเยือกเย็น คือชีวิตที่ไม่มีอะไรมารบกวนมันมีอยู่แล้ว มันเหมือนกับชีวิตเด็กที่เกิดมาใหม่ เด็กที่เกิดมาใหม่ก็มีความสงบ คือมันสบายๆ อุปาทานมันไม่มี ความยึดมั่นถือมั่นเรื่องกาม เรื่องทิฏฐิ เรื่องอัตตา เรื่องความเชื่องมงาย เรื่องระเบียบ เรื่องวินัย เด็กมันไม่มี คนเราก็เหมือนกันนะ จริงๆ ถ้าไม่มีอะไร อยู่ไปตามสัญชาตญาณเหมือนสัตว์ทั่วๆไปก็ดี ถ้าไม่มีอุปาทาน

แต่เด็กหรือสัตว์ มันไม่มีตัววิปัสสนาไว้รักษาใจ แท้จริง ใจดีๆ มันมีอยู่ ความสงบมันก็มี ความเฉยมันก็มี คือมันเป็นเวทนา เป็นสัญญา เป็นอะไรที่บริสุทธิ์อยู่ แต่ว่าเวลาถูกอะไรกระทบแล้วมันหงอย เด็กเนี่ยใจบริสุทธิ์อยู่ แต่ว่ามันไม่ทนต่อเวทนา เพราะไม่มีตัววิปัสสนาญาณขึ้นมารองรับ หรือมาป้องกันเวลาเวทนาปรากฏ

เด็กมีความเฉยอย่างเวทนาที่บริสุทธิ์ แต่ไม่มีปัญญา จิตเราก็เหมือนกัน ถ้ามันเฉย สังเกตตัวง่วงมาเรารับไม่ได้ ตัวง่วงมาเราก็ไหลทันที *ตัวง่วงมันจะอยู่กับอารมณ์กาม กามราคะนี่ มันจะอยู่ใกล้ๆ กัน* ถ้าไปต้านมันมาก คนไม่เคย จะปวดหัว ง่วงมาก เราต้องทวนกระแสเยอะๆ อย่างเราไปเดินจงกรม เราทวนกระแส เราก็จะคิดนั่น คิดนี่ ถ้าไม่อยากให้มันหลับ เวลาหลับ เราก็พยายามสะบัด หรือลืมตา ให้มันตื่นตัวอยู่เสมอ มันจะได้ไม่ปวดหัว งั้นก็นู่นแหละ...ทำจนมันโปร่ง มันโล่งๆ สบายๆ

อย่างอารมณ์กามราคะ มันเป็นรากเหง้าของอารมณ์ทั้งปวง ถ้าทำให้มันหลุดออกไปได้ ก็สบาย แต่ถ้าหลุดไม่ได้นี่ก็ยาก ทีนี้จะทำให้มันดับได้ มันต้องเข้มแข็ง ถ้าปฏิบัติเพียงเพื่อให้สติมันดีอยู่ระดับหนึ่ง รู้บ้าง ลืมบ้าง ใจสบาย พอประคองไปวันๆ นี่ก็พอได้อยู่ แต่กระทั่งขึ้นไปสู่ความเป็นผู้ดับทุกข์ได้จริงๆ มันจะยาก ถ้าดับตัวราคะไม่ได้

ในบรรดาธรรมทั้งหลาย **ตัววิราคะธรรม วิราโค เสฐโฐ ธัมมานัง ถือว่าเป็นเรื่องที่ประเสริฐมาก คนไหนดับกามราคะได้ คนนั้นประเสริฐ** อย่างหนึ่งก็คือต้องพยายามฝืน...ปฏิบัติธรรม การรู้รูปรู้นามเป็นเบื้องต้นธรรมดา รู้ไตรลักษณ์ก็พัฒนามาอีกระดับหนึ่ง ไตรลักษณ์ในรูปนามก็เป็นแบบหนึ่ง ไตรลักษณ์ในนามรูปก็เป็นอีกแบบหนึ่ง เพราะฉะนั้น ถ้าจะเห็นความดับไปความสิ้นไปของทุกข์ ต้องจับตัวกามราคะนี้ให้อยู่ *เพราะทำอะไรๆ ชีวิตประจำวันทุกอย่างนี่ ส่วนมากมันเรียกร้องเพื่อให้ได้มา เรื่องกาม ความใคร่ ใคร่ทางตา หู จมูก ลิ้น เรื่องเพศ เรื่องอะไรพวกนี้*

สมัยหนึ่ง อาตมาทำความเพียร เดินจงกรม ความรู้สึกนึกคิดเรื่องกามนี่ มันก็แวบไป แวบมา แต่เราก็ดูมันอยู่บ่อยๆ เสมอ คือความรู้สึกอันนี้มันเกิดขึ้น เราจะเอาตัวรู้จี้ลงไปทันทีเลย ปกติเราก็รู้สึกตัว ทีนี้ความรู้สึกตัวเนี่ย ทำให้มันต่อเนื่อง พยายามประคองไป ถ้าอารมณ์รูปนามชัดเจนขึ้น ก็จะสามารถประคองได้ดีขึ้น มากขึ้น

คือใหม่ๆ นี่ ถ้ามันคิด เราถือว่าเป็นเรื่องธรรมดานะ แวบไป แวบมา ต่อเมื่อเรารู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้น มากขึ้น เวลาอารมณ์กามราคะมันปรากฏเกิดขึ้น พอตัวสติมันเห็นเท่านั้นแหละ มันจะเหมือนกับมีน้ำน้อยๆ นี่นะ ที่อยู่บนขัน หรือบนจาน แล้วเราเป่าลงไป พอรู้สึกตัว พอเป่าลงไปตรงจาน น้ำมันจะไหลกระเด็นออกไปทางซ้ายทางขวา มันจะเกิดวูบ!ไป มันกระเด็นออกไปเลย แล้วจิตจะว่าง...ของมันโดยอัตโนมัติ แล้วหลังจากนั้น เอ้า! มันมีแต่ความมั่นใจว่าเราดับได้

อีกอุปมาหนึ่งคือ พอไปเดินจงกรม เดินไปเดินมา พออารมณ์ราคะมา คือมีความรู้สึกเหมือนเวลาเราจุดเทียน แล้วอยู่ๆ น้ำตาเทียนมันพรึบ! ลง น้ำตาเทียนที่ไฟมันลุกเต็มที่ แล้วพรึบลงมาเหลือแต่ไส้เทียนมันมีความรู้สึกแบบนั้น ทีนี้เวลาอารมณ์ราคะมันผ่านมา ณ จุดนั้นนี่ มันจะเหมือนกับการที่จิตเกิดการสะบั้นลง มันสะบั้นเหมือนเราหนาว ฤดูหนาวที่หนาวจัดๆ แบบนั้นน่ะ มันเกิดสะบั้นขึ้นมาในตัว มันเหมือนขนลุกนะ ขนลุก แล้วสว่างจ้าออกไป ทีนี้เวลาไปเห็นเพศตรงข้ามนี่ พอมันจะนึกถึงว่า คนนี้สวยนะ คนนี้ดีนะอะไรอย่างนี้ มันจะเกิดภาวะอันนั้น วาบ! ขึ้นมาอีก แล้วต่อมามันจะปกติล่ะทีนี้ มันจะธรรมดา... เฉยๆ ของมันอย่างนั้น คือไม่ว่าจะเป็นยังไง มันก็ปกติของมันอย่างนั้น เราไม่ได้เฝ้าระวังแล้ว เมื่อก่อนต้องเฝ้าระวัง ระวังความคิด ระวังอารมณ์

ทีนี้มันยาก พอมามองดูคนทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรมนี่ ดูพระดูโยมกว่าจะทำอย่างนี้เป็น คงยากลำบาก เพราะว่าเราไม่ได้มีความตั้งใจว่าอยากดับทุกข์ในความรู้สึก เราอยากทำเล่นไปวันๆ พอเป็นพิธีมันไม่มีอะไรทำ ก็ปฏิบัติธรรมไปเล่นๆ คือมันไม่มีความตั้งใจว่า *อะไรคือทุกข์สำหรับชีวิต เราไม่ได้มองทุกข์ที่อารมณ์ แต่ทุกข์เพราะไม่ได้สนองอารมณ์*

อาตมาปฏิบัติธรรม ในส่วนหนึ่งก็มีความรู้สึกว่า อาตมาไม่ได้มีความอยากสึก คือไม่ได้อยากมีเพศฆราวาส เป็นญาติ เป็นโยม แต่ว่ามันมีปัญหาคือ เรื่องราคะทำยังไงจึงจะดับได้ ถ้าดับเรื่องกามราคะไม่ได้อยู่ในเพศบรรพชิตก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะว่าตัวราคะนี่มันไม่เหมือนตัวโลภะ คือเรื่องวัตถุสิ่งของเรื่องนั้น เรื่องนี้

แต่เรื่องราคะนี่ เป็นเรื่องเฉพาะ เป็นเรื่องความใคร่ที่เป็นอารมณ์อยู่ข้างใน ซึ่งมันเป็นรากเหง้าที่ฝังอยู่ในใจเราตั้งแต่เกิดมา เกิดออกมาก็เป็น เพียงแต่ว่ามันพัฒนาขึ้นมา พอเป็นหนุ่มเป็นสาวเนี่ย อารมณ์นี้ปรากฏเกิดขึ้น มันจะชัดเจนขึ้น ชัดเจนขึ้น แล้วเราก็หลงใหล แล้วคิดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เราไม่รู้สึกว่ามันดับได้ คือเราไม่คิดว่ามันดับได้ เราคิดอย่างหนึ่งว่าธรรมชาติมัน มันเกิดขึ้นโดยธรรมชาติมันแบบนี้ เราก็ไหลไปตามธรรมชาติ แต่เราไม่คิดว่าวันๆ หนึ่ง ปกติอารมณ์นี้มันไม่ค่อยมี นานๆ ทีมันจะแวบขึ้นมา มันไม่ได้มีตลอด ทีนี้ช่วงที่มันเป็น เรากลับดับไม่ได้...ปัญหามัน ทีนี้มันก็มีนิดเดียวเองน่ะ เหมือนประกายไฟ หรือสะเก็ดไฟที่ตกลงมา ถ้ามีเชื้อมันก็ติด ไม่มีเชื้อรองรับมันก็ดับ คือนานๆ ทีมันจะปรากฏ แต่ว่าเวลามันปรากฏแล้วเอาออกยาก เอาออกยากเพราะอะไร เพราะตัวสมาธิ ตัวรู้ตัวทั่วพร้อม คือตัวสติ มันไม่คล่องตัวพอที่จะเป็นตัวมรรค ที่เรียกว่า **กรรมนิโย** คู่ควรต่อการทะลุทะลวงอารมณ์ อันนี้ มันไม่พอ แค่ตัวง่วง ตัวเหงามานี่ เราก็จอดแล้ว คือมันตามืดตามัวไปหมดเลย มันมองไม่เห็นอะไร ในความรู้สึกมันจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ

เว้นไว้แต่ว่า ตัวรู้เรามันเข้มแข็งพอ ตัวสติสัมปชัญญะ เรารู้ได้ต่อเนื่อง มันจะมีอยู่ภาวะหนึ่งที่มันตึงน่ะ ความรู้สึกนี่ คือมันจะปกติของมันชัดเจนมาก มีวันๆ หนึ่ง ตัวกามราคะมันจะโผล่ขึ้นมา คือคล้ายว่าเวลาเราดูเขาเกรดถนน ใบมีดเขาจะปักแล้วก็จะไถไปบริเวณนี้เรื่อยๆ แล้วมันก็จะราบเรียบ แต่มีวันหนึ่งเกิดปาดไปปาดมา มันไปเจอตอ พอไปเจอตอนี่ ตัวสมาธิหรือสติที่เรามี ตัด! ไปทันทีเลย แล้วเราก็จะเกิดความเข้าใจขึ้นมาว่า โอ! มันโผล่มาตรงนี้ แล้วมันก็ตัดตรงนี้ คือสมาธิต้องมีอยู่ระดับนั้น ไม่ได้หมายความว่า รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ลืมบ้าง ง่วงบ้าง เหงาบ้าง ไม่รู้ตอประเภทไหนโผล่ขึ้นมา เราก็ตัดไม่ได้ เพราะว่าใบมีดเราไม่ทำงานตลอดเวลา เพราะฉะนั้นต้องมีสมาธิตลอดเวลาอันนี้ ...ถ้าจะทำ

บางคนปฏิบัติธรรมสักระยะหนึ่ง จะเกิดความเฉโก ความฉลาดแกมโกง อยากทำบ้างไม่อยากทำบ้าง คือไม่ได้ตั้งใจว่าจะเอาทุกข์อันนี้ออก เอ๊ะ! อันนี้มันมีเนาะ อารมณ์นี้ เราจะจัดการกับอารมณ์นี้ เอ้า! เข้าเก็บอารมณ์ดูสิ ทลายตัวนี้ให้ได้ มีความคิดแบบนั้นน่ะถึงจะได้ เอ๊ะ! วันนี้ตัวง่วง กูต้องดับตัวง่วงให้ได้ วันนี้เบื่อนะ ต้องสู้กับตัวเบื่อให้ได้ เอ๊ะ! มันคิดเยอะจัง เอ๊ะ! จะดับความคิดยังไง เป็นการบ้าน แล้วก็ดูมันเลยทีนี้ ตั้งใจดู ศึกษา เฝ้าดูอยู่บ่อยๆ ทำไปสักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็ดับได้ เวลามันเกิดขึ้นมา เดี๋ยวก็ทะลุมันไปได้เอง

อยากจะให้พวกเราทั้งหลายเฝ้าดู ไม่ว่าจะเป็นความง่วงก็ดี ความคิด ความปรุงแต่ง เฝ้าดูจนกระทั่งว่า จิตเราสามารถจะทะลุไปสู่ฝั่งที่มันไม่ง่วง ฝั่งที่มันไม่คิดไม่ปรุงไม่แต่งโน่นน่ะ รู้สึกตัวเรื่อยๆ ด้วยจิตที่โปร่งๆ โล่งๆ นะ ภาวะอันนี้ แล้วมันจะรู้สึกว่าจิตมันไม่คิดไปแผ้วพาน มันไม่วิ่งไปในเส้นทางที่มันเคยวิ่งแบบทางโลกๆอีก

สังเกตดูนะ ถ้าคนมีอารมณ์โกรธกับอารมณ์ราคะนี่ มันอยู่ด้วยกัน ถ้าคนไหนดับตัวโกรธยังไม่ได้ ตัวราคะก็ประมาณนั้น สังเกตดู คนนั้นบอกว่าเข้าใจธรรมะ คนนี้เข้าใจ เวลาเราเช็คดู มันจะรู้สึกว่าเป็นอย่างนั้นน่ะ คุณดับโกรธไม่ได้ ดับโทสะไม่ได้ อารมณ์กามก็จะเยอะประมาณนั้น คือ **ราคะ โทสะ โมหะ นี่คือเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม** *ที่เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ชีวิตไม่สงบเพราะอะไร เพราะราคะ โทสะ โมหะ มารบกวนจิตของเราตลอดเวลา*

สังเกตดู คนมาปฏิบัติธรรม เป็นคนทิฐิมาก เอาแต่ใจตัวเอง หงุดหงิด อารมณ์โทสะเยอะเนี่ย ตัวราคะก็ยังไม่ได้ลด มันโผล่ออกมาในลักษณะ อยากให้เป็น อยากให้มี อยากให้เป็นอย่างที่เราคิด คือมันมีความรู้สึกว่านี่ลูกศิษย์นะ มันรู้สึกว่าถ้าไปคิดว่าเป็นลูกศิษย์นี่ มันเป็นตัวตน เมื่อก่อนมองว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง แต่เมื่อไหร่ที่คิดว่าเป็นลูกศิษย์...ทันทีล่ะ เมื่อไหร่ที่เห็นว่าเป็นอาจารย์ ก็จะมีความรู้สึกเป็นอย่างนั้น เราอยากให้เป็นในสิ่งที่เราอยากให้เป็น อาจารย์เราน่าจะเป็นอย่างนี้ ลูกศิษย์เราน่าจะเป็นอย่างนี้ มันจะเป็นภาพ เป็นตัวเป็นตน แต่พอมันไม่เป็นอย่างที่เราคิดเนี่ย มันจะเริ่มกลายเป็นความจับผิดล่ะทีนี้ เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงว่าไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ไม่น่าจะเป็นอย่างนี้ ทำไมต้องทำอย่างนั้น ทำไมต้องทำอย่างนี้ จิตอันนี้จะขึ้นมาทันทีเลย เพราะอะไร เพราะมันเห็นว่ามันเป็นตัวเป็นตนไง เป็นลูกศิษย์เรา เป็นอาจารย์เรา เป็นตัวตนของเรา เมื่อไหร่ที่เห็นว่ามันเป็นตัวตน มันเป็นทุกข์ทันที เพราะมันเป็นอัตตาไง เพราะฉะนั้นต้องมองแบบธรรมดา

ถ้ารู้สึกว่ามันจะผิดปกติ มันติดบวก หรือติดลบนี่ กลับมาซะ กลับมาอยู่กับปัจจุบัน มาอยู่ตรงศูนย์กลางจิต ดูมันเฉยๆ ดูเฉยๆไป แล้วอย่าไปสงสัย ทำไมต้องเป็นอย่างนั้น ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ **หน้าที่ของเราคือการที่เราต้องกลับมาดูจิตตัวเอง** กลับมาดูใจตัวเองว่า เดี๋ยวนี้เราเป็นอะไร ทำไมเรามองคนอื่น ทำไมเราไม่มามองดูตัวเอง ตัวโทสะเกิดแล้วนะนี่ ตัวพอใจ ไม่พอใจ ปรากฏแล้วนะ หงุดหงิดเริ่มเกิดแล้วนะ จะดับยังไงเนี่ย

คือจริงๆ แล้ว **ธรรมะคือธรรมชาติ** ฝ่ายกุศล อกุศล มันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าการเฝ้าดูมันน้อยไป เมื่อไหร่ที่เฝ้าดูน้อย หรือเฝ้าดูขาดความละเอียด หรือไม่มีพลังสติในการเฝ้าดู ดูเป็นบางครั้ง บางคราว นานๆ จะดู โอ! โกรธเกิดขึ้นแล้ว มันไม่พอน่ะ

เราเคยเห็นไหม นักมวยนี่กว่าจะชกได้ เขาซ้อมประมาณร้อยยก จริงๆ เขาชก ๑๒ ยกเองนะ แต่เขาต้องการพลังนั่นเอง เขาอาจจะน็อกคู่ต่อสู้ยกที่ ๑ ก็ได้ ยก ๒ ยก ๓ ยก ๖ ยกไหนก็ได้ แต่เขาต้องการพลัง พลังที่สามารถซัดตูมเดียวจบไป อยากได้ภาวะแบบนั้น เขาจึงซ้อมหนักซ้อมมากซ้อมให้เกิดความชำนาญ

เหมือนกันการยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การภาวนา หรือการหมั่นระลึกรู้ หรือเจริญสติ เราต้องการภาวะแบบนั้น คือรู้สึกตัวมากๆ เยอะๆ แล้วมีวันหนึ่ง มันจะไปต่อสู้กับกิเลส มันจะไปทำลายล้างเอง

ภาวะที่เป็นอกุศลที่อยู่ภายใน พวกราคะ โทสะ โมหะ ที่ปรากฏนี่ เราจะกำหนดรู้ สองครั้ง สามครั้ง สิบครั้ง ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้งก็ตาม เพียงแต่ต้องการความชำนาญ ต้องการภาวะที่มันหนักแน่น พอเห็นตัวกิเลสปรากฏเท่านั้นน่ะ เกิดการรู้แจ้งแทงตลอดได้ทันที ตูมเดียวเท่านั้นเอง รู้แจ้งสิ้นทุกข์ไปทันที เราต้องการภาวะอันนั้น

บางคนปฏิบัติธรรม ก็พอประคองได้ไปวันๆ ประคองได้ ไม่ง่วง ไม่เหงา ความคิดอะไรมา ก็พอดีดออกไปได้อยู่ แต่ว่าภาวะพลังมันไม่พอ ไม่พอที่จะขึ้นสู่ความเป็นผล การที่เรารู้สึกตัวทั่วพร้อม แล้วเราเดินไปเดินมา เราประคองสติได้แบบนี้ ได้จิตโล่งๆ โปร่งๆ ยังเป็นมรรคอยู่นะ ยังเป็นมรรค เพราะฉะนั้นเขาถึงทำให้มันนานๆ ทำนานๆ แล้วให้มีพลัง พลังตัวนี้แหละ ที่จะสามารถทำให้เราสิ้นภพ สิ้นชาติได้

ภพ คือภูมิของจิตที่มันเก็บเอาไว้ เก็บเอาไว้เหมือนเยื่อใยยางในเมล็ดพืช มันรอเวลาที่จะงอก อย่างถ้าเรามีราคะนี่ เราเห็นใครเป็นอะไรยังไงต่างๆ มันก็จะเกิดขึ้นมา คือเหมือนฝนน่ะ ถ้าบรรยากาศมันดี มันก็ตก ความรู้สึกข้างในมันมีเป็นอย่างนั้น เมล็ดพืชก็เหมือนกัน ถ้ามันชุ่มมันชื้นมันจะงอก เพราะฉะนั้น ถ้าเราเห็นใคร เรารักใคร ชังใคร มันจะเก็บไว้ในใจทั้งหมดเลย ฝังไว้ในจิตเรา มันเหมือนลืมไปนะ แต่มันไม่ได้ลืม แต่พอเหตุปัจจัยมันพร้อม **กรรม จิต อุตุ อาหาร** *มีการกระทำ จิตมันตก จิตอ่อน อากาศมันเหมาะสม อาหารมันพอดี* มันปรากฏขึ้นทันทีนะ อันนี้ เพราะมันมีเยื่อใยยาง ***วิญญาณ พีชัง ตัณหาสิเนหัง วิญญาณเป็นพืช พืชคือเยื่อใยยาง และความระลึกนึกถึง ความเสน่หาอาลัย*** เมื่อสองอันนี้ประกอบกันขึ้น มันได้จังหวะ มันปรากฏทันที

เคยเห็นส้มป่อยไหม เวลาเขาไปทำบุญทำทาน จะมีส้มป่อย มันเป็นพืชที่เวลามันเหี่ยวแล้วมันจะแห้ง ตัวมันเหมือนสภาวะจิตที่เข้าถึงธรรม เราเอาไปแช่น้ำนานๆ ไม่ปรากฏว่ามันเปื่อยนะ มันจะไม่เปื่อย แช่ไว้นานๆ หลายวันก็ไม่เน่า คือมันจะเหี่ยวแล้วบีบตัวของมันเข้าเอง เมล็ดมันอยู่ข้างใน เขาจะเอาไปเผา เผาซะก่อน เผาแล้วเกิดกลิ่นหอม แล้วเมล็ดมันก็ตาย มันก็แห้ง คือพืชเยื่อใยยางในเม็ดส้มป่อยมันตาย เผาแล้วมีกลิ่นหอมไม่ยอมจมน้ำ เขาบอกชี้แจงให้เราว่า เมื่อมันตายแล้วเอามาทิ้งใส่น้ำ ยังไงมันก็ไม่งอก แล้วลอยน้ำได้ด้วย ลอยเหนือน้ำด้วย เป็นพืชชนิดเดียวที่เหมือนกับการบรรลุธรรม เขาเลยบอกว่า นี่ ปล่อยเลย มันเหมือนสอนให้เราปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เผาแล้ว ตายแล้ว สามารถล่องลอยตามน้ำได้ แต่

เชื่อเถอะ ไม่มีวันงอก แล้วก็อยู่เหนือน้ำ พืชชนิดอื่น ลองไปเผาดูสิ แล้ววางดูสิ จมน้ำหมดทุกอัน ไม่มีอยู่เหนือน้ำ แต่ส้มป่อยจะอยู่เหนือน้ำ แม้แต่เผาแล้วกลิ่นมันก็หอม

ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงธรรม ชีวิตเขาหอมและก็อยู่เหนือน้ำ คือเหนืออารมณ์ด้วย อยู่กับราคะ โทสะ โมหะ อยู่กับครอบกับครัว กับผัวกับเมีย อยู่ด้วยกัน แต่ว่ามันไม่สามารถที่จะดูดภาวะอันนี้เข้าไปได้ เพราะมันไม่มีเยื่อใยยาง มันโดนเผาไปแล้ว แต่มันก็อยู่เหนือ ไม่ใช่ว่ามันจะจมลงไปอยู่ข้างล่างเหมือนกับพืชชนิดอื่น ถ้าเราทำถูก จิตมันจะเป็นอย่างนั้น มันจะเหมือนส้มป่อย เขาถึงเอาเป็นสัญลักษณ์ไงเวลามีขันน้ำมนต์ เขาจะมีส้มป่อยเผาทิ้งใส่เหมือนกำยาน เพราะมันเป็นสัญลักษณ์ของผู้ที่สามารถดับทุกข์ได้ ผู้ทำลายกิเลสได้

เพราะฉะนั้น วันๆหนึ่งเนี่ย ถามว่ากิเลสเล็กๆ น้อยๆ ที่มันเพ่นพ่านไปมา เราดับมันได้ไหมความหงุดหงิด ความเบื่อ ความอึดอัดขัดเคือง ถ้าเราดับได้ ทุกข์มันจะค่อยๆ จางลงๆ แล้วเราจะเริ่มเข้าไปเห็นตัวหงุดหงิด เหมือนรถเกรดที่บอก ทีแรกก็ปรับหน้าดิน แต่พอสักระยะหนึ่ง มันจะละเอียดขึ้น ละเอียดขึ้นละเอียดขึ้น จนกระทั่งว่าดินมันเรียบ ราบเรียบ พอมันเดินไป เดินไป ย่ำไปย่ำมา มันจะเริ่มเห็นตอที่มันโผล่ขึ้นมา มันจะเห็นปุ๊บ ก็จะดับได้ตรงนั้น คือมันจะไถออกได้เลย ฉะนั้นต้องเล็งดีๆ ตัวสมาธิต้องอยู่ในภาวะที่สามารถตึงตลอดเวลาที่จะเดินหน้า ตัวสติต้องคมเหมือนใบมีด ความเพียรก็เหมือนเครื่องยนต์ เครื่องยนต์มันดีไหม ถ้าเครื่องยนต์ดี แล้วตั้งสติให้ดี ความเพียรสูงๆ ศรัทธาดีๆ วิริยะดีๆ แล้วพยายามวางตัวสมาธิตัวใบมีดให้อยู่ได้จังหวะ แล้วดันไป การที่สามารถถอนออกได้นั่นแหละเป็นปัญญา

วันๆ หนึ่ง เราเกิดมา เรามาเฝ้ามองดูมัน เราเห็นไหม ว่าใจเราเป็นยังไง เหงาไหม ง่วงไหมเบื่อไหม นี่มันไม่ใช่ใจเรานะ...อันนี้ แต่กิเลสเข้ามาอยู่ในใจเฉยๆ ไม่ใช่ใจ **“ใจ”** แปลว่า **“ว่าง”** หรือ **“รู้”** ใจคือมันว่าง แต่ถ้าจิตนี่คือคิด มันคิดรับรู้อารมณ์อะไร เราก็จำมาปรุงมาแต่ง แต่นี่มันจะเห็น เห็นเป็นความว่าง ใจมันว่างๆ ทีนี้ถ้ามันว่างถาวรได้ ปกติได้ เป็นอย่างนั้นได้ ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง เขาเรียกว่า **“นิพพาน”**

นิพพาน คือภาวะที่เป็นอยู่อย่างนั้นของมัน คือมันมีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าเราเลื่อนจิตเข้าไปสู่อันนั้นแล้วอยู่ในนั้นเฉยๆ ไม่ใช่เราสร้างขึ้นมา นิพพานนี่คือกิเลสตาย ไม่ได้หมายความว่าคนตายนะ คือความปรุงแต่งมันไม่ทำงานนั่นเอง เราเห็นอะไร พอคิด...เห็นปุ๊บ คิด...เห็นปุ๊บ แต่เราเห็นแล้วมันเฉย มันปกติ เห็นก็คือเห็น รูปคือก็รูป นามคือก็นาม เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มันเป็นปกติของมันแบบนั้น มันปกติแบบนั้น มันไม่ได้ปรุง คือมันหยุดปรุงน่ะ เวลาเราเข้าถึงธรรมอันนี้ มันจะหยุดปรุงสงบเย็นเหมือนอยู่ในน้ำลึก มันจะเป็นธรรมดาของมันที่มันเป็นแบบนั้น

เวลาเราปัด เรากวาด เราทำความสะอาด ทำอะไรก็ตาม มันเริ่มมีตัวรู้นี้อยู่ในนั้น คือมันมีอยู่แล้วน่ะ เพียงแต่ว่าการใส่ใจในการกำหนดรู้ การระลึกรู้เพื่อเจาะทะลุทะลวงไปนั้น ความเพียรเราน้อย คือจริงๆ ก็จี้อย่างนี้ แต่อีกสักหน่อย มันเมื่อยมันไม่เข้า ก็เอาไปจี้ทางอื่น จี้โน่น จี้นี่ ไม่ต้องยกไปไหน ยกอยู่ที่เดิม ประคองตัวรู้อยู่ที่เดิมนี่แหละ เฝ้าดูกายดูจิตเรา อย่างน้อยๆ อารมณ์โทสะจะเบาบางลง โทสะเบาบางลงเท่าไหร่ ตัวกามราคะก็จะเบาลงด้วย แต่ถ้าตัวโทสะมันยังไม่เบาบาง ตัวอื่นมันก็ไม่ไปไหน มันยังอยู่นั่นแหละ คอยจิกหัวเราอยู่นั่น ดูมันดีๆนะ.

👁 เกิดที่เดิม ดูที่เดิม ดับที่เดิม

เวลาเราทำ วันไหนๆ ก็เหมือนเดิมนะ เมื่อวานก็ทำแบบนี้ วันนี้ก็ทำแบบนี้ วันพรุ่งนี้ก็จะเหมือนเดิม วันต่อไปก็เหมือนเดิม ที่เป็นอย่างนั้นเพราะอะไร คือชีวิตมันไม่ได้มีอะไรที่แตกต่าง เราลองสังเกตดูสิ ไม่มีอะไรเลยนะ แต่ละวันก็เหมือนเดิม เราทำกิจกรรม ทำพฤติกรรมอะไรซ้ำๆ ไม่มีอะไรที่ต่างเก่า ตาก็เหมือนเดิม ดูเหมือนเดิม หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ คือมันไม่มีอะไรที่ต่าง พอกระทบมันก็แยกแยะออกตามสมมติภาวะที่มันเป็น และเราก็ติดไป *ถามว่า วันๆ หนึ่งมันมีอะไรบ้างที่มันต่าง มีถูกใจกับไม่ถูกใจเท่านั้นเอง มีสองสภาวะ ถามว่ามีเกินกว่านี้ไหม...ชีวิต ไม่มี ถูกใจกับไม่ถูกใจเท่านั้น พอใจไม่พอใจ มันกลับไปกลับมาประมาณนั้น ไม่ได้มีอะไร*

แล้วทุกข์มันเกิดที่ไหน มันก็เกิดจากที่ทำซ้ำๆ ซากๆ นี่แหละ เกิดจากตา จากหู จากจมูก จากลิ้น จากกาย หรือที่สุด ก็คือเกิดจากความรู้สึกนึกคิดที่เราเป็นเนี่ย คือมันไม่ได้มีอะไรที่มันใหม่เลย ดังนั้นจำเป็นทำไมต้องทำอะไรที่มันใหม่ มันก็ไม่มีอะไรที่มันใหม่นะ รักเหมือนเดิม ชังเหมือนเดิม ไม่มีอะไรที่ต่างเก่า

ดังนั้น เวลาศึกษาชีวิตจริงก็เฝ้าดูเหมือนเดิม และมันก็ไม่มีอะไรที่ยุ่งยากเท่าไหร่ **เพราะดูที่เดิม จุดเดิม ที่มันเกิดก็เกิดที่เดิม ดับก็ดับที่เดิม ที่เดียวกัน** แต่เราพอไม่เข้าใจ เราก็ตามมันไม่ถูกเหมือนกัน จะไปกำหนดรู้ตาเหรอ กำหนดรู้หูเหรอ กำหนดรู้จมูกเหรอ ก็ดูไม่ออกนะ ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน กำหนดตรงลิ้น ตรงกายเหรอ มันก็ดูไม่ออก ถ้าตามหลังมันไป ดังนั้นเวลาเรามาทำ จึงไปเฝ้าดูตรงที่มันเกิด **บ่อเกิดของทุกข์อยู่ตรงไหน เราก็ไปเฝ้าดูตรงนั้น** เพราะทุกสิ่งที่ปรากฏอยู่เนี่ย เราต้องมองออกมาจากจิตว่างภายในโน้น มันไม่ได้มีอะไรที่คิดว่ามันเป็นความสุขนะ ความสุขมันไม่ได้มี มันเหมือนเหยื่อ เหมือนอะไรซักอย่าง พูดแล้วมันก็ยังไงล่ะ

คือมาเทศน์บอกให้คนเบื่อกับสิ่งที่เขาชอบ ให้เขาเกิดปัญญาเห็นในสิ่งที่เขาพอใจ เป็นเรื่องที่ยากมาก คนทั้งหลายชอบในสิ่งที่ตัวเองเป็น ไม่ได้เห็นว่าทุกข์ อันนี้คือทุกข์นะนี่ มันไม่ได้รู้สึกว่าเป็นอย่างนั้น แล้วจะบอกให้เขาเบื่อหน่าย ให้เขาเห็นโทษของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน ไม่มีสาระ...ยาก เพราะมนุษย์นี้หลงอยู่นาน อะไรคือสุข คือทุกข์ เขายังแยกแยะไม่เป็น ก็เลยยากลำบาก ขนาดเรามาปฏิบัติธรรม ทำความเพียรทั้งเช้าทั้งเย็นยังได้แค่นี้ คือถ้าวันหนึ่ง ทำอยู่ซักสิบชั่วโมง อาจจะรู้สึกตัวประมาณซักชั่วโมงหนึ่ง นอกนั้นก็คิดหมดนะ มันออกยาก เพราะคน

ทั้งหลายไม่อยากออกด้วยซ้ำไป สังเกตดูสิ เวลามาปฏิบัติธรรม ถ้าทำสักวันสองวันแล้ว เอ้า! กลับบ้านได้ มีรถให้ ไปสิ ก็จะไป ก็คงจะกลับกันหมด เพราะไม่รู้จักอะไรคือทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ ก็ไม่รู้ ปัญญามันไม่พอ ก็หลงเข้าไปในกิเลสตัณหา หลงเข้าไปในความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง

วันไหนๆ เราก็มาทำซ้ำเหมือนเดิม เฝ้าดูเหมือนเดิม ดูจนกระทั่งว่ามันเกิดปัญญา เกิดความเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง ***"สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญา ว่าสังขารนี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง นั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน"*** ถามว่าเบื่อบ้างไหม ทำไมมันถึงไม่เบื่อ สังขารคือความคิดปรุงแต่ง ถามว่าเราเบื่อกับความคิดปรุงแต่งเราไหม เบื่อความอยากเราบ้างไหม ที่ผ่านมาในชีวิตนี้ เบื่อในมายาทั้งหลายไหม นี่คือปัญหาที่คนไม่มีปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเห็น

เขาบอกเห็นด้วยปัญญา ปัญญาได้มาจากไหน มาจากการได้สติ สติได้จากไหน สติได้จากการกำหนดรู้ ที่นี้มันเกิดปัญญาไหม **ปัญญา คือความรู้ที่ปรากฏเกิดขึ้นต่างเก่าล่วงภาวะเดิม** ปัญญาแบบ**วิปัสสนา** *วิแปลว่าวิเศษ ปัสสนาหรือทัศนาแปลว่าการเห็น* ***การเห็นอย่างวิเศษ เห็นอย่างแจ้ง เห็นแล้วเกิดแจ่มแจ้งต่างเก่า*** ไม่เหมือนที่เราเคยรู้มาว่าปัญญาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ มันทำให้พลิกจิต เปลี่ยนสถานะ เปลี่ยนมุมมอง เปลี่ยนความรู้สึกนึกคิด เขาเรียกว่าเกิด**ญาณทรรศนะ** จิตนี้มันเปลี่ยนแปลงไป มันไม่เหมือนเดิม

แต่ถ้าเห็นแล้วยังเหมือนเดิมอยู่ แสดงว่ามันไม่ใช่ปัญญา เห็นความคิดก็ยังเหมือนเดิม เห็นความเมื่อยก็ยังเหมือนเดิม เบื่อหน่ายบ้างไหมที่ต้องมาทุกข์นี่ อยู่ที่บ้านก็ต้องเป็นทาสมันเหมือนเดิม ไม่ได้ทำอะไรที่มันต่าง เราอยู่ที่นี่เป็นทุกข์ พอมันรู้สึกนึกคิดอะไร เราก็วิ่งตามมันไป วันพรุ่งนี้ก็เหมือนกัน วันมะรืนก็เหมือนกัน สิบวันร้อยวันก็เป็นเหมือนเดิม ไม่มีอะไรแตกต่าง *แล้วเราจะมามัวเล่นอะไรอยู่กับสิ่งพวกนี้กับสังขารปรุงแต่งพวกนี้ มันก็เหมือนเดิม มันซ้ำๆ ซากๆ คือมันคิดเหมือนเดิม วันใหม่มันก็ออกมาจากความคิดเหมือนเดิม โกรธก็ออกมาจากจิตเหมือนเดิม ชัง รัก อะไรต่างๆ ก็ออกมาจากจิตจากใจเหมือนเดิม* แต่คนไม่เคยเฝ้าดู คือเขาจะอยู่กับปรากฏการณ์ที่มันไปปรุงแต่งไปโน่น ไปข้างนอก ซึ่งเป็นเรื่องที่ยาก คนไม่ค่อยตามรู้มัน ไม่ค่อยเห็นมัน มันวิ่งไปกับความคิดไปกับอารมณ์ แต่ไม่เห็นที่เกิดของปัญหา

อาศัยการเฝ้าดูบ่อยๆ อย่างที่เราทำนี่ ทำทุกวันๆ เฝ้าดูมันอยู่ตรงไหนปัญหามันนี่ อย่างที่ว่าน่ะ *มันเกิดซ้ำๆ ซากๆ เราก็ดูแบบ ซ้ำๆ ซากๆ ซ้ำซากอยู่อย่างนี้ มันก็เกิดที่เดิม เราก็ดูที่เดิม* ดู

จนกระทั่งเราเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง เห็นอนิจจังที่มันปรากฏแบบชัดแจ้งแจ่มออกมาจากจิตของเราเองว่ามันเป็นยังไง อนิจจังเป็นยังไง จิตมันไม่เที่ยง ความคิดมันไม่เที่ยง หรือธรรมารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงปรากฏมันไม่มีความเที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป เราเคยเห็นมันไหม หรือว่าเกิด กว่าจะดับได้ก็นาน เกิดปุ๊บ ดับปุ๊บ เกิดปุ๊บ ดับปุ๊บ เกิดปุ๊บ ดับปุ๊บ คนเกิดอย่างนี้ เขาบอกว่าความคิดมันเกิดบ่อยๆ มันเป็นความทุกข์ ความปรุงแต่งเกิดบ่อยๆ เป็นทุกข์ แต่การเกิดขึ้นของสติปัญญา มันไม่ได้เป็นทุกข์ มันเป็นตัวมรรคที่จะนำไปสู่การดับทุกข์ แต่ปัญญาไม่ได้หมายความว่าจะดับทุกข์ได้เลยนะ ปัญญาต้องสุกงอมด้วย ไม่ใช่อยู่ๆ เกิดปัญญาเข้าใจแล้วจะดับทุกข์ได้เลย...ไม่ใช่ มันมีแต่จะติดวิปัสสนูปกิเลสไปเรื่อยๆ ติดความคิดความปรุงแต่งไปไกลไปนาน ติดความคิดดี ความพอใจ

เฝ้าดู เฝ้าระลึกรู้อยู่ให้ต่อเนื่อง...วิธีการ คือดูอยู่ทั้งวัน ดูกายดูใจ ดูกายดูใจ **ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจคิดนึก** ดูอยู่อย่างนี้ มันเคลื่อนไหวยังไงก็ดูมัน มันคิดมันนึกอะไรขึ้นมาก็เห็นมัน เห็นมันจนกระทั่งว่า ความเห็นนี่เกิดความคุ้นเคย คุ้นเคยก็คือมันเห็นซ้ำๆ ซากๆ เห็นเหมือนเดิม ซ้ำซากบ่อยมาก จนกระทั่งว่าไม่สงสัย ไม่สงสัยในสิ่งที่มันเป็น มันเกิดแบบนี้ มันดับแบบนี้ มันมาแบบนี้ และถ้าเราเข้าไปในมัน เราก็ถูกปั่นไปด้วย เข้าไปในกระแสนี้ เขาเรียกว่า **“วัฏฏสงสาร”** เราก็ไม่เข้าไปในมัน คือดูมันเฉยๆ ดูแล้วมันก็ดับไป ดูแล้วก็ดับไป แล้วก็จะไม่มีอะไร เป็นธรรมชาติอันหนึ่งเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป วกเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ แล้วมันก็จะเหนื่อยหน่าย โอ๊ย ไม่มีอะไรเลยชีวิตนี้ ก็มีแค่นี้ มันไม่มีอะไร มันมีแค่นี้เอง คือดูแล้วให้มันถอน ถอนภาวะความเป็นอัตตาตัวตนออกจากความรู้สึกนึกคิด ความชอบไม่ชอบอันนี้

คืออาศัยการเฝ้าดู การเพียรเพ่งกลับมาดูที่ตัวเองบ่อยๆ การปฏิบัติธรรมนี่ไม่มีอะไร คืออาศัยการกลับมาดูตัวเองบ่อยๆ ดูมากขึ้นๆ ดูอะไร ดูกายเคลื่อนไหว ดูอาการเคลื่อนไหว ดูให้มันชัด เราเดินก็ให้รู้สึกว่าเดิน เรานั่งก็รู้สึกว่านั่ง ยืน เดิน นั่ง นอน...รู้สึก เราก็เฝ้าดู วันๆ หนึ่งเราก็เฝ้าดู เฝ้าดูจนกระทั่งมันหายสงสัยอย่างที่ว่า อนิจจังก็รู้ว่ามันเป็นยังไง มันทุกข์หรือไม่ทุกข์ ดูให้มันออก อะไรคือทุกข์ เขาบอกว่ามาดูทุกข์ ถามว่ามันทุกข์ไหม ถ้ามันไม่ทุกข์ก็เดินไป ประคองไป ไม่ต้องไปทำให้มันทุกข์นะ...ปฏิบัติธรรมเนี่ย ถ้ามันไม่ทุกข์ อย่าทำให้มันทุกข์ ดูมันเฉยๆ มันไม่ทุกข์ก็ดีแล้วที่มันไม่ทุกข์ เวลามันทุกข์ก็ดูมัน ให้เห็นว่า เออ มันทุกข์นะเนี่ย ทุกข์ก็ดูมัน แต่ว่าอย่าไปเป็นทุกข์ไปกับมัน อย่าเข้าไปในอารมณ์ ให้อยู่กับปัจจุบันเฉยๆ ดูเฉยๆ ดูสิ่งที่มันเป็น ดูเฉยๆ คือรับรู้นะ แต่ไม่ต้องจดจำ ไม่ต้องอะไร มันจำก็เรื่องของมัน ไม่จำก็เรื่องของมัน เรารู้เฉยๆ นะ รู้เฉยๆ มันคิดก็รู้สึก มันปรุงแต่ง ไม่ปรุงก็รู้สึก รู้ รู้แล้วก็กลับมาอยู่กับปัจจุบัน ถามตัวเองว่าตอนนี้มันเป็นยังไง ร่างกายมันเป็นยังไง ร่างกายเป็นทุกข์ไหม ทุกข์ก็เปลี่ยนแปลง จิตใจเป็นทุกข์ไหม

ทุกข์ก็ดูมัน ทางใจนี่อย่าเปลี่ยนแปลง อย่าแก้ทุกข์โดยการเปลี่ยนเรื่องคิดน่ะ ดูทุกข์ตรงๆ ที่เกิดจากทางใจ ดูใจ ทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์ เอาสติดูมันให้ชัดจนกระทั่งไตรลักษณ์ปรากฏ คือ ดูจนกระทั่งเห็นความดับไปของมัน รู้ว่ามันเกิดดับเช่นนั้นเอง

ธรรมารมณ์ คือธรรมชาติของอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้น ให้เห็นมัน เห็นว่ามันเป็นยังไง ถ้าเห็นแล้วปรุงแต่ง เขาเรียกว่า **"เจตสิก"** ไหลไปกับอารมณ์ละ ก็กลับมาเฝ้าดูใหม่ เฝ้าดูอยู่อย่างนั้น คือมันอาจไม่เห็นภายในวันเดียว หากทำนิดๆ หน่อยๆ จะไม่คอยเห็นมัน เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียด มันต้องอาศัยการทำแบบซ้ำซาก คือดูมันบ่อยๆ นั่นเอง มันเกิดยังไง มันดับยังไง ก็ดูมัน ดูจนกระทั่งว่ามันหาย ดูกระทั่งไปสู่ความเป็นอนัตตา เพราะทุกอย่างมันจะเป็นอย่างนั้นเอง ความคิดก็ดี ความรัก ความชัง ความอะไรที่ปรากฏ มันปรากฏเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ปรากฏเกิดขึ้นก็ดับไป มันเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอนะ แต่ร่างกายนี้มีส่วนประกอบ กว่าจะดับไปมันนาน ถึงแม้เราเฝ้าดูก็จะเห็น เห็นแต่ความเป็นทุกข์ของมัน ทุกข์ที่ต้องเปลี่ยนแปลง ทุกข์ที่ต้องตามดูแลรักษา คือไม่รักษาไม่ดูแลก็ไม่ได้ ร่างกายสังขารนี้ มันเจ็บปวด มันเมื่อย มันอึดอัด มันหิว มันเป็นหมดน่ะ ถามว่าเป็นเหมือนกันไหม เหมือนกันเลย ไม่ว่าเป็นพระ เป็นโยม เป็นใครก็ตาม มันเป็นธรรมชาติแบบหนึ่งที่มันปรากฏ แต่ว่าใครจะไปทุกข์กับธรรมชาติอันนี้เท่านั้นเอง

ยกตัวอย่าง เหมือนเราเห็นปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นกับชีวิตเรา เห็นคนนั้นตาย คนนี้ตาย ถ้าเราไม่ยึดถือ เราก็ไม่ทุกข์นะ เราไม่ยึด เราจะไม่ทุกข์ แต่ถ้าไปยึดเมื่อไหร่ ก็ทุกข์เมื่อนั้น พ่อเรา แม่เรา พี่เรา น้องเรา ลูกเรา หลานเรา ถ้าไปยึดเมื่อไหร่เป็นทุกข์ แต่ถ้ามองเห็นว่าเป็นธรรมดาธรรมชาติมัน เอ้อ...เป็นธรรมดาธรรมชาติ ไม่ได้เป็นของเรา ไม่ได้เป็นตัวตนของเรา มันก็ไม่ทุกข์ แข้งขา หน้าตา ผิวพรรณ เราคิดว่ามันเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ดูแบบธรรมชาติ ถ้าดูว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา เรายึดมั่นถือมั่น มันทุกข์แน่ๆ จิตเราไปยึดมันทุกข์จริงๆน่ะ ยึดมาก ทุกข์มาก

ความยึดเกิดจากอะไร เกิดจากความหลง หลงในความมี ความเป็น ที่ปัจจุบันที่มันสมมติให้ สมมติว่าเป็นเด็ก เป็นสาว เป็นบ่าว เป็นพระ เป็นโยม เป็นอะไรต่างๆ จิตไปยึดติดว่า เราเป็นนั่นเป็นนี่ เราเป็นลูกคนนั้นลูกคนนี้ คนนั้นเป็นพ่อเป็นแม่เรา ครูบาอาจารย์ของเรา เขาตายเราเป็นทุกข์ เพราะเราคิดว่าเป็นของเราไง แต่ถ้าจิตเรารู้สึกว่าทุกอย่างตามที่เราเฝ้าดู มันไม่มีอะไร มันเป็นธรรมชาติอันหนึ่งที่ประคองกันอยู่ อีกหน่อยมันก็สลายดับไป ความรู้สึกนึกคิดก็เหมือนกัน มันเป็นอยู่สักระยะหนึ่ง เดี๋ยวมันก็หายไป เกลียดใคร รักใคร เป็นอยู่สักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็หายไป คือมันไม่ได้อยู่อย่างนั้น *เพียงแต่ว่าทำอย่างไรเราจึงจะเห็นอยู่ตลอดเวลา เห็นว่ามันว่างนี้ตลอดเวลา เห็นว่ามันไม่มีตัวตน มันเป็นอนัตตาตลอดเวลา มันแวบเข้ามาในใจเมื่อไร ดับได้เมื่อนั้น* คล้ายๆว่า

เราจุดไฟอยู่ในตัวเอง เวลาอะไรปรากฏเกิดขึ้นก็ดับได้ เวลาอะไรปรากฏขึ้นก็ดับได้ คือทำแบบซ้ำซากอย่างนี้ เฝ้าดูอย่างนี้ จนกระทั่งว่าจิตเราไม่เข้าไปในความคิดละ จิตมันไม่ติดน่ะ เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน รู้ว่ามันเป็นอย่างนี้ แล้วตื่น ตื่นจากความหลง ความหลง ความหลับใหล เมื่อก่อนเข้าใจว่ามันเป็นอย่างนั้น ชีวิตนี้ เข้าใจว่าความรักมันดี ความชังมันดี ความพอใจไม่พอใจมันดี ความเอาชนะคนอื่นได้มันดี การยึดมั่นถือมั่นอยู่กับตัวรูป เวทนา สัญญา สังขาร รูปธาตุสี่ ขันธ์ห้า พวกนี้ ถือว่ามันดี แล้วเราก็ยึด ยึดไปยึดมาจนกระทั่งหลับใหลไปเลย หลับใหลจนมืดดำ เข้าใจว่าเป็นมันจริงน่ะ ภาษาเขาเรียกว่า**ไสยศาสตร์**

ไสยศาสตร์ ไม่ได้หมายถึงเวทมนต์คาถาอะไร หมายถึงว่าวิชาอะไรก็ตาม ที่เราเรียนรู้แล้วเราจมเข้าไป โดยที่ไม่เห็นสัจจะของชีวิตตัวเอง หลง หลับใหลไปเลย เรียนอะไรก็ตาม ที่ไม่เป็นไปเพื่อการไถ่ถอนอัตตาตัวตน หรือสำรอกกิเลส เขาเรียกว่าไสยศาสตร์ *ศาสตร์ที่เป็นไปเพื่อความมืดบอด* ไม่สามารถที่จะออกจากทุกข์ได้ เพราะฉะนั้น เวลาที่เราเข้าไปในความคิดบ่อยๆ บ่อยเข้าๆ เราก็กลายเป็นคนมืด คนบอด ไม่เป็นคนรู้ ตื่น เบิกบาน แต่ถ้ารู้ปุ๊บ มันก็ตื่น ตื่น ตื่นจากความหลับใหล ความงมงาย ตื่นจากความยึดมั่นถือมั่น **ตื่นเบิกบานด้วยธรรม** *ด้วยธรรมก็คือด้วยความรู้ตัวทั่วพร้อม ด้วยสติ ด้วยปัญญา* ถ้าเรามีอันนี้ปุ๊บ มันก็จะเกิดปัญญา ก็ตื่น แต่ถ้าไม่มีปัญญา เห็นมันก็เห็นเฉยๆ ตามสัญชาตญาณ แต่ว่ามันไม่เห็นที่ใจ

ส่วนมากเราจะมาดูจากวัตถุภายนอกว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คนนี้เป็นอนิจจัง คนนั้นเป็นอนิจจัง คือ นักปฏิบัติธรรมจริงๆ เขาจะไม่ได้ดูอนิจจังที่ข้างนอก แต่ดูจากภายใน ภายในว่าดูที่จิตที่มันเป็น ดูอาการที่มันปรากฏในจิต ไม่มาดูวัตถุข้างนอก ถ้าดูวัตถุข้างนอก แสดงว่ามันเป็นอยู่ในระดับเปลือกๆ พอเข้าใจระดับเปลือกๆ มันจะดูความอนิจจังข้างนอกเท่านั้น แล้วมันก็จะอาศัยตรรกะตามอาการหรือคาดคะเนความน่าจะเป็น ซึ่งมันไม่ไวพอต่อการเปลี่ยนแปลง หรือการดับทุกข์ข้างใน ดังนั้นเขาจึงอยากให้เห็นพุทธธรรมจากจิต ต้องประจักษ์แจ้งจากจิตจึงจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่นผู้เบิกบานได้

พุทธธรรมคือธรรมชาติที่ทำให้เกิดรู้ ตื่น เบิกบาน มันมี มันปรากฏอยู่ในจิต แต่ว่าจิตเบื่อจิตหน่าย จิตพอใจจิตไม่พอใจ อันนี้...มันไม่ได้มีนะ สังเกตว่าจิตมนุษย์เรานี่ มันจะอยู่เฉยๆ คือมันเฉยๆ น่ะ แต่มันหลงไปคิดสักระยะหนึ่งเดี๋ยวมันก็กลับมา กลับมาอยู่กับตัวเฉยๆ นี้ มันมีในคนทุกคน เดี๋ยวนี้เราก็มีเฉยๆ แต่อีกหน่อยเราก็คิด แล้วก็ปรุงแต่ง ไม่คิดดี ก็คิดชั่ว ความคิดที่เกิดขึ้น มีสองอย่างเท่านั้นเอง พอใจกับไม่พอใจ ตัวพอใจหรือไม่พอใจ ก็ก่อให้เกิดตัวปรุงแต่งขึ้นมา มันไม่มีอะไรนะ เฝ้าดูจริงๆ แล้วไม่มีอะไร ซ้ำซากเท่าไหร่ ก็ยิ่งเบื่อหน่ายในสังขารนี้มากขึ้น ก็เป็นอยู่แค่

นี้ ไม่มีอะไร คนหลายๆ คน อนาคตอย่างนั้น อนาคตอย่างนี้ ในอนาคตน่าจะ...แล้วก็จริงจังกับมันจริงๆ ดูเฉยๆ ก็เข้าใจ และจิตนี้มันทำโดยไม่หวัง ไม่เอา ไม่เป็น การกระทำเนี่ย ไม่หวัง ไม่เอา ไม่เป็น คือมันทำเท่าที่มันเป็น ณ ปัจจุบันนั้น เท่านั้น

เวลามันเข้าใจนี่ จิตที่มันห่อเหี่ยวเหมือนดอกไม้ที่มันถูกรดน้ำ มันจะตื่นตัวสดชื่นขึ้นมาทันที ดอกใบจะชี้ออกไป แต่ถ้ามันไม่รู้ มันถูกกิเลสเผา ความคิด ความปรุงแต่ง นิวรณ์ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเผา มันจะเหี่ยวเฉาอยู่อย่างนั้น ดังนั้นต้องอาศัยการเฝ้าดูจริงๆ นะ ว่าอะไรคือความจริง อะไรคือความเท็จ อะไรคือใช่ อะไรคือไม่ใช่ ถ้าไม่เฝ้าดูหนักๆ ก็ไม่เห็น เพราะคล้ายๆ ว่าพฤติกรรมทั้งหลายทั้งปวงมันเป็นชีวิตเราเลยน่ะ กูคือแบบนี้ชีวิตกู แต่จะมาปอกเปลือกตัวเองนี่มันต้องสังเกตมาก ต้องเฝ้าดูมัน หงุดหงิดไหมขณะที่ทำเนี่ย...ไม่หงุดหงิด เบื่อไหมขณะที่ทำ...สังเกตดู มันเมื่อยในกาย เมื่อยในใจ ก็ดูมัน ดู...ยิ่งสติมาก ความละเอียด เดี๋ยวนี้เขาเรียกเป็นพิกเซลล์ เป็นล้านๆ พิกเซลล์ ความละเอียด มันละเอียดขึ้น ยิ่งเราเฝ้าดูมากเท่าไหร่ ยิ่งได้รายละเอียดเหมือนเราสร้างจังหวะ เดินจงกรม การกำหนดรู้เหมือนการสร้างเส้นเม็ดสี เพื่อการขยายความละเอียดในจอแอลซีดีในช่องมองภาพ คือมันเป็นอย่างนั้นน่ะ แต่ถ้าความรู้สึกตัวมันน้อย มันก็จะเห็นแบบตื้นๆ เห็นไม่ชัด ภาพไม่คม แยกสีไม่ได้ แยกอารมณ์ไม่เป็น เห็นอะไรก็เห็นแบบตื้นๆ เห็นอนิจจังก็ตื้นๆ เห็นทุกขังก็เห็นตื้นๆ เห็นความไม่มีตัวตน ก็ตื้นๆ ผิวเผิน นานๆ จึงค่อยเห็น มันเกิดดับไปนานแล้ว จึงค่อยมารู้

ดังนั้น เราก็อาศัยการสังเกตเฝ้าดูบ่อยๆ ทำให้มันชัด สติเนี่ย สติเป็นกล้องแก้ว คือเฝ้าดูมันนั่นเอง ยิ่งเฝ้าดูมากเท่าไร ก็จะเห็นมันชัดขึ้น เห็นความคิด เห็นอารมณ์ มันชัดขึ้น สิ่งนี้มันมีอยู่ที่เรา อย่างความคิดก็อยู่ที่เรา ความทุกข์ก็อยู่ที่เรา ความปรุงแต่งก็อยู่ที่เรา แต่ถามว่าเราเคยเห็นมันไหม เราอาจจะเคยเห็นโดยบังเอิญ แต่ว่าไม่ได้เกิดจากความชำนาญ ไม่ได้เกิดความซ้ำซากจนกระทั่งว่าเกิดปัญญา หรือเรียกว่าเกิดทักษะ เกิดอะไรต่างๆ ทำนองนั้น

แต่พุทธธรรม เขากลับไม่เรียกเป็นทักษะ เป็นความชำนาญอะไรธรรมดาทั่วไป แต่ก่อนที่มันจะเป็น มันจะเกิดวิปัสสนาญาณ ปรากฏเกิดขึ้นแบบแจ่มแจ้งแทงตลอด มันเหมือนได้แก้ววิเศษไง เขาถึงเรียกว่า **“พระรัตนตรัยคือแก้วสารพัดนึก”** เพราะมันสามารถมาดูสิ่งเหล่านี้ได้ตามความเป็นจริง แต่ต้องอาศัยการทำบ่อยๆ กระตุกตัวเองให้เกิดศรัทธา เกิดวิริยะ เกิดสติ เกิดสมาธิ เกิดปัญญา กระตุ้นตัวเองให้มีความขยันเยอะๆ เฝ้าดูมากๆ สังเกตเยอะๆ แล้วถอนตัวออกจากความเป็นอัตตา มาอยู่กับปัจจุบันธรรม ถ้ามันไม่ดี ทำอีก เดิน เดินอยู่ทุกวัน เจ็ดวันแปดวัน สิบวัน กลับไปบ้าน ก็เดิน เดินจนกระทั่งว่ามันเห็นอย่างที่พระพุทธเจ้าเห็น ท่านบอกว่า **“โอ...ทุกอย่างมัน**

ไม่มีอะไร มันไม่มีอะไรจริงๆ” มันเกิดปัญญาชนิดนั้นขึ้นมาในจิต ให้เห็นมัน *ปัญญานี้เป็นภาวะที่มันไม่คับแคบ ไม่มีตัวตน ไม่ถือตนถือตัว* ไม่เหมือนปัญญาทางโลกนะ ทางโลก ปัญญาเกิดจากสมอง เกิดจากความคิดนี่ อันตราย เพราะไม่มีความร้อน ไฟตบะ ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ด้วยวิปัสสนาญาณ แต่ทางธรรมนี้เกิดญาณทัศนะ มันเกิดแล้วมันทำให้เราหลุดพ้น พ้นไปจากความทุกข์

ที่นี้ความทุกข์นี้มาจากไหน ก็อย่างที่ว่า จากการที่เราดูมันไม่ละเอียดนั่นแหละ พอดูมันไม่ละเอียด เราก็คิดว่ามันมี ไฟฉายเราน้อย สติเหมือนไฟฉาย เหมือนดวงไฟ ปัญญาคือตาเราที่มองไป แต่ต้องมีไฟฉายส่องถึงจะเห็น ถ้ามีไฟส่องก็ดูออกว่าเป็นยังไง สำคัญที่ไม่มีไฟนี่สิ มันไม่มีไฟ เราจึงมารีบชาร์จแบตเตอรี่ มันไม่ติดก็ช่างมัน ชาร์จอยู่นั่นแหละ ถามว่าชาร์จนานไหม ต้องปล่อยกระแสไฟนานพอสมควร ทำบ่อยๆ รู้อยู่บ่อยๆ เหมือนการตำพริก ตำบ่อยๆ ทำอะไรก็ตาม ทำแบบนั้น ทำบ่อยๆ เฝ้าดูบ่อยๆ บ่อยเข้า บ่อยเข้า เดี๋ยวก็จะเห็นว่ามันเป็นยังไง เห็นอะไรล่ะ เกิดปัญญา เห็นความจริงของสังขาร

สังขารคือร่างกาย สังขารคือความคิด *ความจริงมันเป็นยังไง ความจริงคือมันไม่เที่ยง ความจริงคือมันเป็นอย่างนั้นของมัน แต่มันจะไม่เป็นอย่างที่เราอยาก มันเป็นของมันที่มันเป็น* ที่เราอยาก เราสมมติให้มันทั้งหมดเลย สมมติว่าเป็นอย่างนั้น สมมติว่าเป็นอย่างนี้ สมมติว่ากูนี่เป็น มันเกิดจากจิตเรา สมมติว่าเป็น สมมติว่ามี แล้วเราก็วิ่งตามไปเรื่อยๆ คือเราวิ่งตามมันไป มันไม่ได้วิ่งตามเรานะ แล้วมันก็ไม่ได้อะไร แต่เราคิดว่ามันมีนะ เพราะว่าเรามืดบอดไง เราไม่เห็นมัน เราก็วิ่งตามมันไป ตามมันไป คิดว่ามันจะมี จะเป็น ที่ไหนได้...ไม่ใช่ มันมาแล้วก็ดับ เห็นไหมเธอคิดตามความคิดเธอ วันนี้คิดถึงเรื่องนี้ คิดไป คิดไป ดับไป หมดไป อ้าว... คิดเรื่องใหม่อีก คือวิ่งตามสังขารแล้วก็ดับ วิ่งตามสังขารแล้วก็ดับ วิ่งตามมันไปแล้วก็ดับ มันไม่มีอะไรนะ ทุกอันน่ะเพียงแต่เราไม่เห็นมันดับแบบถาวร ที่มันอยู่แบบนั้น ปัญหาคืออันนี้ คือมันหลง หลงว่ามันมี แล้วก็สร้างเรื่องขึ้นมาใหม่ แล้วก็เข้าไปในความคิด แล้วก็สร้างเรื่องขึ้นมาใหม่ ดับเรื่องนี้แล้วก็เอาเรื่องนั้นมา เอาอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา คือไปๆ มาๆ ก็ไม่มีอะไร ประมาณนี้ หลายๆ คนเขาเฝ้าดู บางที่จิตเขาเบานะ เฝ้าดูแล้วสามารถดับได้ไวๆ ดับได้แล้วก็อยู่กับปัจจุบันได้ไว เดินไปเดินมาทำอะไร แล้วเขาสามารถอยู่กับปัจจุบันได้ไว ได้ง่าย ประคองได้ง่าย ประคองได้ไว จิตมันตื่นตัว

อย่างโยมที่บอกว่า ตื่นมานี่ประคองได้เลย ตัวรู้นี่ พอลืมตาขึ้น มาเจอมันแล้ว มันอยู่กับเราแล้ว...ใช้ได้ พอตื่นมามันอยู่กับเรา สังเกตไหม พอตื่นมา เราวิ่งหาแปรงสีฟันนู่น วิ่งหาสิ่งของ วิ่งโน้น วิ่งนี่ เราตื่นขึ้นมาแล้วเราไม่ได้จับตัวรู้อันนี้ ตื่นขึ้นมาปุ๊บ จับตัวรู้อยู่กับเราไหม...อยู่ คือ

นิมนต์พระพุทธเจ้าเข้ามาสวมอยู่ที่ใจ คือความรู้ตัว พุทธภาวะนี่ ตื่นมาพึ่งพระพุทธเจ้าแล้ว จิตเรามันมีญาณ มันไม่ได้เข้าไปในความคิด แต่คนตื่นมาจะงัวเงีย อย่าว่าแต่เจอพระพุทธเจ้าเลย มันไม่ได้เจอตัวรู้ เจอแต่ตัวงัวเงียนี่ ก็ยากลำบาก เบื่อหน่ายอึดอัด คือคิดอย่างหนึ่งว่า เหมือนพระพุทธเจ้าท่านแอบมองดูเรา คนไหนตั้งใจ ท่านจะเสด็จมาอยู่ด้วย คนไหนเหยาะๆแหยะๆ ท่านก็ไม่มาอยู่นะ และพระพุทธเจ้าท่านดูออกด้วย คนไหนมารยา ไม่มารยา

พระพุทธเจ้า คือตัวพุทธะที่อยู่ในเรา คือตัวพุทธภาวะ คือตัวรู้ ตัวตื่น ตัวเบิกบานอยู่ในเรา

"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตัวเอง ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดไม่เห็นเรา ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเห็นธรรม" เห็นธรรมก็คือเห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นในเรา เห็นการกระทำที่ปรากฏ เห็นความรัก ความชัง หงุดหงิด อึดอัด ขัดเคือง พอใจ ไม่พอใจ ง่วง เหงา เบื่อหน่าย พวกนี้ มันอยู่ในเรา เราก็เฝ้าดู อ๋อ...เห็นอย่างนี้นะ มันมีจริงไหม พอดูจริงๆ จิตมีสมาธิแล้วดู คือจิตเป็นกลางแล้วดูเนี่ย หมดเลย มันกวาดเรียบเลย มันไม่มีน่ะ แต่ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิ จะมีอคติ มันคิดว่าใช่ ไม่ใช่ คือยังมีความหลงอยู่ ความโกรธ ความโลภ ก็ปรากฏอยู่ดี อึดอัด ขัดเคือง ก็ปรากฏอยู่ดี เพราะอะไร เพราะว่าความเห็นมันไม่พอ ตัวเห็นตัวรู้ มันไม่พอ มันน้อยไป ฉะนั้นวิธีการนี้จะง่ายมาก วิธีปฏิบัติธรรม แบบนี้นี่ง่าย ง่ายตรงไหน ตรงที่มีระบบของการฝึกสติ ที่เข้าใจง่ายให้ฝึกได้ดีในทุกอิริยาบถเลย ตรวจทานประคองตัวรู้ ถ้าตัวรู้มันไม่มาก แล้วทำยังไง ถ้ามันรู้มาก แล้วทำยังไง มันจะบอกได้ดี

ฉะนั้น วันๆ หนึ่ง ถามตัวเองนะ ใจมันสงบมากไหม ตื่นมาคิดอะไรบ้าง คนเรามีแต่ความหวังนะ มีแต่ความคิด เราเลยบอกว่า โอ๊ย...มันเป็นทุกข์นะ มันไม่รู้หรอกว่ามันเป็นทุกข์ บางทีก็หวังว่าโรคภัยไข้เจ็บวันนี้จะหาย หวังว่าจะได้การได้งานที่ดี หวังอย่างโน้นอย่างนี้ จิตเราก็ดิ้นไปอยู่กับความหวังซะ ฉะนั้นทุกข์ก็ปรากฏอยู่นั่นแหละ ออกไม่ได้ มีบ้างไหมวันหนึ่งสักชั่วโมงหนึ่ง ไม่ค่อยคิดเนี่ย...ยาก มีบ้างไหม ชีวิตหนึ่งนี่ เกิดขึ้นมาแล้ว เฝ้าดูตามดูจิตตัวเอง...ไม่มี วันหนึ่งตื่นขึ้นมา มีแต่จะเอา จะเป็น จะมี...ชีวิตนี้ มีแต่ขาดทุน ได้กำไร ขาดทุน ได้กำไร *มีแต่ถูกหลอกด้วยสมมติตลอดเวลา* คนนี้หนังดีหน่อย เนื้อดีหน่อย รูปร่าง หน้าตา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ดีหน่อย **สติเราอ่อนก็เป็นบ่อเกิดของกิเลสตัณหาราคะ** เป็นความรู้สึกที่เข้ามาในใจ อย่างคนนี้แก่หน่อยก็ไม่ชอบละ มันจะเป็นอย่างนั้นนะ คนหนุ่มก็ชอบ คนแก่ก็ไม่ชอบ จิตอันนี้ก็คือความรู้สึกนึกคิดอันนี้ก็ต้องมาเฝ้าดู เมื่อไหร่ที่ดับนิวรณ์ได้ระดับหนึ่ง จึงจะเริ่มมาดูอารมณ์พวกนี้ได้

เราอยู่ในวัดเฉยๆ ใหม่ๆ สมาธิก็ดี มันเกิดสมาธิ โดยอาศัยความสงัดความวิเวก ไม่ได้ดู ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟังอะไรกับใคร มันก็มีสมาธิ แต่ว่าเราไม่มีปัญญา คือความรู้ตัวทั่วพร้อม เราไม่ได้ทำ อาศัยแต่ความสงบสงัดวิเวก อีกหน่อยมันเกิดปัญหา ปัญหามันเกิดจากอะไร เกิดจาก ความที่กิเลสมันไม่หมดในใจเรา มันก็จะเกิดความรัก ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจอะไร ขึ้นมาได้ บางทีปัญหาก็คือสิ่งที่เก็บไว้ในใจ กาม ทิฏฐิ อัตตา ศีลพรต...พวกนี้ มันจะออกมาจากจิต เรา มันเหมือนสัญชาตญาณที่ฝังเอาไว้ เหมือนเสือที่อยู่ข้างใน มันคอยจ้องที่จะกระโดดออกมา ถ้า เราไม่มีสติเข้าไปสลายตัวอัตตาตัวตน มันก็จะออกมาทำงานทันทีเลย

ปฏิบัติธรรมคือเจริญสติ เจริญสติแล้วทำตัวรู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้มันตื่นโพลง มันสว่างขึ้น ไป ให้ตัวรู้เข้าไปสลายตัวอัตตาที่มีอยู่ในจิตเรา เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน ช่างหัวมัน แต่ว่ารู้สึกตัว เยอะๆ ประคองความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปยุ่งกับความคิด อดีต อนาคตอะไร ดูมันเฉยๆ รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ประคองไปเรื่อยๆ จนกระทั่งมันมีปีติ คือมันเบาๆ โล่งๆ โปร่งๆ บางคนปีติจะสูง มาก จะมาก แต่บางคนก็จะมีน้อยๆ ถ้าทำเยอะๆ เหมือนสูบลมรถเนี่ย สูบเยอะๆ สูบมากขึ้น ก็จะวิ่ง ได้ดี แต่ถ้าลมมันแฟบ มันไม่มีลมนะ วิ่งราดยางก็เหมือนเดิมนะ ยิ่งวิ่งในป่าก็ลำบาก ก็ให้รู้ตัว ทำ ให้มันเยอะๆ

สติมาก ก็เหมือนมันเป็นดอกนั่นแหละ ถ้ามากเข้า มากเข้า เดี๋ยวมันก็เป็นผล เราเคยเห็น ไหมช่อมะม่วง ช่อหนึ่งไม่รู้กี่ดอก มันอยู่ด้วยกันเยอะมาก แต่จะติดจริงๆ เพียงหนึ่งลูกเท่านั้น เหมือนกัน ความขยันก็เหมือนกัน เราประคองให้รู้เยอะๆ ตัวรู้นี่ให้มันต่อเนื่อง แล้วสุดท้าย มันจะ ไปเป็นหมาก เป็นผล เป็นลูกเดียวอยู่ปลายโน้น ปลายช่อมันน่ะ เหมือนกัน เหมือนกับการยกมือ สร้างจังหวะ เวลามันจะรู้แจ้ง มันจะอยู่ตรงมือใดมือหนึ่งข้างใดข้างหนึ่งหรือขณะที่เดินก็ได้ ยืน เดิน นั่ง นอน อันใดอันหนึ่ง มันต้องเป็นนะ คือผสมไปเรื่อยๆ พอถึงตอนมันเป็นมันก็เป็นของมัน แต่สำคัญว่าเราจะทนไหม กว่าที่จะรู้เนี่ย ทนนี้หมายถึงทนอะไร ทนความคิดตัวเองนั่นแหละ ไม่มี ใครทำอะไรให้เราที่นี่ เขามาฝึกความรู้สึกตัว ไม่ได้ฝึกให้ปล้ำกัน ไม่ได้ให้ใช้กำลังตบตีอะไร มีแต่ ว่าให้ใช้สติในการดูธรรมชาติของความคิดของอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้น ดูมัน ดูจนกระทั่งว่ามันดับ ได้ ทำไมต้องดูมัน ถ้าไม่ดูเราก็หลง ไม่ดูก็หลง หลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในความปรุงแต่ง หลงในความอยาก ท่านจึงให้ดูมัน ดูอยู่อย่างนั้น ถึงซ้ำซากก็ดู

ทำไมกูชอบของกูจัง ทำไมของยี่ห้อดังๆ แพงๆ ต้องมีแบรนด์ มีอะไรทำนองนั้น ทำไมจิต เป็นอย่างนั้น ทำไมต้องชอบกินอาหารดีๆ ทำไมต้องชอบเสื้อผ้าสวยๆ รองเท้าดีๆ ที่จริงมันไม่ จำเป็น ลองมาเฝ้าดูตัวเองสิ ทำไมถึงชอบอวดอ้าง อวดอันนั้น อ้างอันนี้ ว่ากูมีกูเป็น จิตของเราแบบ

นี้แหละที่เป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน จะอวดร่ำอวดรวยอวดสวยอวดเด่น จิตมันเป็นอย่างนั้น คือถ้ามี ก็มี เป็นธรรมดามัน มีเงินก็คือมีเงิน แต่ก็รู้ว่ามีเงินก็คือจบ รู้เฉยๆว่ามันมี มันไม่มีล่ะ ก็รู้ว่ามันไม่มี แต่ไม่ตือกชกตัวว่าไม่มี ไม่ได้คิดว่าตัวเองจน ไม่ได้หลงตัวเองว่ารวย คือมันเป็นธรรมดา เฉยๆ ของมันเป็นอย่างนั้น เราก็เฝ้าดูเฉยๆ มีก็รู้สึกว่ามี ไม่มีก็รู้สึกว่าไม่มี ไม่มีหรือมี ที่แท้เวลาดูแล้วเนี่ย มันไม่ได้มีที่ใจเรา มันอยู่ของมันข้างนอกโน่น

ฉะนั้น เราก็ได้แต่ดูเฉยๆ ดูเฉยๆ เฝ้าดูเฉยๆ เห็นเฉยๆ โอ...มันเกิดอย่างนี้เนาะ มันดับอย่างนี้เนาะ มันไม่มีอะไรเนาะ มีเท่านี้นะ รวยจน นี่ก็สมมติขึ้นมาเองอีกละ สูงต่ำ ดำขาว โอ้...คนนั้นงาม คนนี้ขี้ร้าย ขี้ริ้วขี้เหร่ ก็เหมือนเดิมนี่แหละ ที่จริงมันเป็นธรรมชาติของมัน เกิดแล้วก็แก่เจ็บสลายไป คือธรรมชาติมันเป็นอย่างนี้ของมัน แต่เราไปคิดตามมัน เราไปสมมติว่า อันนี้คือหนุ่ม อันนี้คือสาว อันนี้คือเฒ่า อันนี้คือแก่ แต่จริงๆ มันเหมือนดอกไม้ หรือเหมือนสิ่งมีชีวิตทั่วไป มันแก่ได้ระดับหนึ่งเดี๋ยวก็ตาย แก่ระดับหนึ่งมันก็ตาย เป็นธรรมดา ความคิดความอยากนี่ยิ่งตายเร็ว อยากนิดเดียวก็ตายแล้ว อยากนิดเดียวก็ตายแล้ว อยากนิดเดียวก็ดับแล้ว มันเกิดแล้วมันก็ดับไวมาก แต่เราไม่มีปัญญาพอที่จะเห็นมันดับ...ปัญหามัน สิ่งที่มันเกิด ทุกอย่างที่มันเกิด เกิดแล้วมันมีสิ่งปรุงแต่งให้มันเกิด สิ่งนั้นมันไม่มีตัวตน คือมันประกอบไปสักระยะหนึ่ง เดี๋ยวมันก็ดับไป ประกอบสักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็ดับไป มีอะไรบ้างที่ประกอบแล้วไม่ดับไป มันไม่มีนะ มีอันเดียวที่ไม่มีอะไรประกอบ แล้วก็ไม่ดับ แล้วก็ไม่มีการเกิดด้วย **เกิดก็ไม่มี ดับก็ไม่มี คือนิพพาน** คือมันเป็นภาวะที่มันมีอยู่แบบนั้น คือมันก็มีในคนทุกคน เราเกิดมายังไงก็มีแบบนั้น เพียงแต่ว่าเราจะเข้าถึงธรรมชาตินั้นได้ไหมเท่านั้นเอง

ธรรมชาติชนิดนี้ มันไม่มีเกิดแล้วก็ไม่มีดับ แล้วไม่มีอะไรไปปรุงแต่งมัน เราจะปรุงแต่งเอาอันนี้ผสมอันนั้น เอาอันนั้นผสมอันนี้ แล้วให้เป็นนิพพาน...มันไม่เป็น คือมันเป็นธรรมชาติของมัน มันเหนือการปรุงแต่ง แต่สมาธิยังต้องปรุงแต่งอยู่นะ คือต้องทำความรู้ตัว ต้องทำให้เกิดปัญญาต้องอะไรต่ออะไร เพื่อมาประคองตัวนี้ให้มันอยู่ สติ สมาธิ ปัญญา ยังมีปัจจัยต้องปรุงแต่ง เพื่อประคองให้อยู่ภาวะอันนี้ แต่ตัวศีล สมาธิ ปัญญา นี้ เป็นภาวะเป็นสะพาน เป็นยานพาหนะ ที่พาจิตเราเข้าไปรู้แจ้งเฉยๆ ไปอยู่ในภาวะที่มันมีอย่างนั้นอยู่อย่างนั้น ทำยังไงจึงจะเข้าไปได้ **ถ้าเรามัวหลงใหลกับสมมติโลกมาก เพลินอยู่...เหมือนกับคนที่เพลินเก็บดอกไม้** แทนที่เราจะเดินทาง โอ...ดอกไม้ริมทางนี้สวยเหลือเกินนะ อยากเด็ดดอกนั้น อยากเด็ดดอกนี้ อยากเด็ดดอกลาภ ดอกยศ ดอกสรรเสริญ ดอกทางตา ทางหู ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ*"มารย่อมรังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์ว่างาม ผู้มัวหลงเพลินเก็บดอกไม้อยู่"*.